

*A.s.d. Kodokan Vallecchia*



**CORSO DI AUTODIFESA FEMMINILE**

**A.S.D. KODOKAN**

c/o Centro Civico Bettino Pili  
Vallecchia di Pietrasanta (Lucca)

☎ 347.7697441

Web site: [www.kodokanvallecchia.it](http://www.kodokanvallecchia.it)

E-mail: [franco.bibolotti@libero.it](mailto:franco.bibolotti@libero.it)

# *A.s.d. Kodokan Vallecchia*

## **Indice**

<i>1. Premessa.....</i>	<i>pag. 3</i>
<i>2. Introduzione.....</i>	<i>pag. 4</i>
<i>3. Parte generale.....</i>	<i>pag. 4</i>
<i>4. Sicurezza in casa.....</i>	<i>pag. 8</i>
<i>5. Sicurezza in viaggio.....</i>	<i>pag. 11</i>
<i>6. Sicurezza per strada.....</i>	<i>pag. 15</i>
<i>7. Sicurezza durante la guida dell'auto.....</i>	<i>pag. 18</i>
<i>8. Sicurezza sui mezzi pubblici.....</i>	<i>pag. 20</i>
<i>9. Sicurezza in situazioni sociali.....</i>	<i>pag. 22</i>
<i>10. Motivazioni psicologiche comuni dei violentatori</i>	<i>pag. 23</i>
<i>11. Tattiche usate dai violentatori.....</i>	<i>pag. 26</i>
<i>12. Opzioni per la vittima durante un' aggressione...</i>	<i>pag. 27</i>

# *A.s.d. Kodokan Vallecchia*

## **1. Premessa**

*La sicurezza personale è una responsabilità di ognuno di noi.*

*I rischi per la sicurezza possono essere ridotti comportandosi con "buon senso" e utilizzando alcune azioni preventive.*

**A.S.D. KODOKAN**

c/o Centro Civico Bettino Pilli  
Vallecchia di Pietrasanta (Lucca)

 347.7697441

Web site: [www.kodokanvallecchia.it](http://www.kodokanvallecchia.it)

E-mail: [franco.bibolotti@libero.it](mailto:franco.bibolotti@libero.it)

# *A.s.d. Kodokan Vallecchia*

## **2. Introduzione**

***Tu giochi il ruolo più importante nel mantenimento della tua sicurezza personale.***

*Questa guida è stata fatta per assisterti nello sviluppo di comportamenti "sicuri".*

*Con questa guida non vogliamo dare un "tutto compreso", devi adattarla al tuo corpo e stile di vita, alle tue abitudini ed alle tue capacità, e utilizzarla per pianificare la tua sicurezza.*

*Alcuni suggerimenti ti sembreranno scontati, a volte esagerati o troppo difficili da mettere in pratica in determinate situazioni, ma a volte sono proprio questi ultimi che ti permetteranno di evitare i pericoli maggiori.*

## **3. Parte generale**

*Il miglior modo per non correre rischi è quello di evitare i problemi, piuttosto che provare a tirarsene fuori in un secondo tempo.*

*Ciò significa che devi sviluppare un forte senso di consapevolezza riguardo alla sicurezza e modificare il tuo comportamento tenendo conto dell'ambiente in cui ti trovi e dei possibili pericoli ad esso legati.*

4

**A.S.D. KODOKAN**

c/o Centro Civico Bettino Pilli  
Vallecchia di Pietrasanta (Lucca)

 347.7697441

Web site: [www.kodokanvallecchia.it](http://www.kodokanvallecchia.it)

E-mail: [franco.bibolotti@libero.it](mailto:franco.bibolotti@libero.it)

# *A.s.d. Kodokan Vallecchia*

*La considerazione dei seguenti punti incrementerà la tua consapevolezza della sicurezza:*

- Segui il tuo istinto. Se ti senti a disagio in un luogo o con una persona, allontanati immediatamente.
- Impara a notare i dettagli delle persone. In caso di aggressione, ciò potrà aiutarti a fornire una buona descrizione per l'identikit del malvivente (ex., colore della pelle, altezza, colore dei capelli, pettinatura, cicatrici, tatuaggi, accento, abbigliamento, etc.).
- Tieni un comportamento non appariscente. Vestiti e comportati in maniera dimessa. Non mostrare gioielli, denaro, chiavi o altri oggetti di valore, perché ciò potrebbe attrarre un potenziale ladro.
- Conosci sempre esattamente il luogo dove stai andando o, comunque, comportati sempre come se tu lo sapessi. Dimostra sicurezza anche se non l'hai.
- Devi essere bene informata sul tuo vicinato. Dove si trova il più vicino posto di polizia e il più vicino ospedale, quali negozi, ristoranti, bar, uffici sono aperti fino a tardi.
- Stabilisci alcune strade per andare al lavoro e varia percorso e orario di partenza per raggiungere il lavoro e per tornare a casa. La

**A.S.D. KODOKAN**

5

c/o Centro Civico Bettino Pilli  
Vallecchia di Pietrasanta (Lucca)

☎ 347.7697441

Web site: [www.kodokanvallecchia.it](http://www.kodokanvallecchia.it)

E-mail: [franco.bibolotti@libero.it](mailto:franco.bibolotti@libero.it)

## *A.s.d. Kodokan Vallecchia*

maggior parte delle aggressioni avvengono quando la persona esce o torna a casa.

- Evita di instaurare routines, poiché rendono i tuoi spostamenti facili da prevedere per un osservatore. Identifica le routines, come ad esempio la "solita" partita a tennis, lo jogging, gli eventi sociali, etc. e cambia gli orari nei quali essi avvengono. Inoltre, fai attenzione alle routines che non possono essere evitate, come accompagnare e riprendere i bambini a scuola.
- Stai lontana dalle situazioni che potrebbero attrarre pericoli (ex. Manifestazioni politiche etc.).
- Stai attenta ad ogni possibile indizio di sorveglianza della tua casa, dell'ufficio o del percorso tra i due. Attacchi seri sono generalmente preceduti da un periodo di sorveglianza e di pedinamento.
- Conosci la tua abilità. Devi essere onesta con te stessa ed essere consapevole delle tue capacità. Dovresti sempre cercare di mantenerti in una buona forma fisica.
- Non esitare a richiamare l'attenzione su di te se ti trovi in pericolo: urla, grida, suona il clacson dell'auto, etc.
- Assicurati di sapere quali dispositivi di sicurezza sono presenti sul luogo di lavoro e come essi funzionano.

## *A.s.d. Kodokan Vallecchia*

- Se ti devi recare all'estero, impara alcune frasi nella lingua del paese in cui ti trovi, affinché tu possa chiedere aiuto in caso di bisogno.
- Prova ad immaginare cosa faresti se fossi aggredita. Non c'è un modo "corretto" ed uno "errato" per rispondere ad un attacco. Ogni situazione è differente dalle altre. Opporsi o no ad un aggressore, è una decisione che può essere presa solo da te. Generalmente queste sono le varie scelte che possono essere fatte: cedere alle richieste, cercare di persuadere "verbalmente" l'aggressore, gridare aiuto o urlare "al fuoco", fuggire, combattere. Ricorda: **NON VALE LA PENA RISCHIARE LA VITA PER DEI BENI MATERIALI.**
- Durante un'aggressione, non farti distrarre dall'ambiente circostante. Un rumore o delle voci, potrebbero darti un falso senso di "scampato pericolo".
- FAI AFFIDAMENTO SOLO SU TE STESSA (sulle tue forze e sulle tue capacità). NON CONTARE SULL'AIUTO DI ALTRE PERSONE, poiché difficilmente interverranno in tuo soccorso.

### **A.S.D. KODOKAN**

c/o Centro Civico Bettino Pilli  
Vallecchia di Pietrasanta (Lucca)

☎ 347.7697441

Web site: [www.kodokanvallecchia.it](http://www.kodokanvallecchia.it)

E-mail: [franco.bibolotti@libero.it](mailto:franco.bibolotti@libero.it)

# *A.s.d. Kodokan Vallecchia*

## **4. Sicurezza in casa**

*Non dare per scontata la tua sicurezza, solo perché sei in casa! La tua casa potrebbe essere il bersaglio di ladri che potrebbero nuocerti durante la loro azione criminosa.*

*Dovresti stimare accuratamente la sicurezza "fisica" della tua casa e, all'occorrenza, fare le migliorie necessarie. Considerare i seguenti punti incrementerà la sicurezza della tua abitazione:*

- Assicurati che la porta d'ingresso e le serrature siano molto resistenti. Chiudi sempre a chiave la porta, sia quando sei in casa, sia quando esci, anche se per pochi minuti.
- Assicurati che l'area di ingresso sia sempre ben illuminata.
- Rendi un'area della tua casa un rifugio sicuro, un luogo dove puoi ripararti da un attacco e dal quale puoi chiedere aiuto. Questo luogo potrebbe essere una camera da letto con una porta molto resistente ed una buona serratura, o possibilmente un bagno. Assicurati di avere una possibile uscita anti incendio.
- Fai in modo di avere persiane, tendine o schermi, ad ogni finestra.
- Scrivi solo il cognome sulla cassetta della posta.

## *A.s.d. Kodokan Vallecchia*

- Non lasciare fuori della porta materiale di valore, o potenziali arnesi o utensili, che i criminali potrebbero utilizzare contro di te, qualora li trovassero (ex. scale, sgabelli, etc.).
- Non aprire automaticamente la porta agli estranei.
- Se un estraneo ti chiede di poter utilizzare il telefono, non farlo entrare. Offriti di effettuare la chiamata per lui.
- Se ti è possibile, evita di dormire con le finestre aperte.
- Non salire sull'ascensore se c'è qualcuno che ti fa sentire a disagio o inquieta.
- Se sei in ascensore e sale qualcuno che ti provoca un senso di disagio, scendi al piano successivo.
- In ascensore, mettiti vicino al pannello di controllo. Se sei minacciata, premi il pulsante di allarme e qualsiasi altro pulsante raggiungibile (tranne quello di STOP), prenotando così, ove possibile, l'apertura delle porte ai diversi piani.
- Prima di assumere domestici, fai il possibile per conoscere il curriculum della persona (base culturale, esperienza, etc.). Chiedi le sue referenze e controllale.

### **A.S.D. KODOKAN**

c/o Centro Civico Bettino Pilli  
Vallecchia di Pietrasanta (Lucca)  
☎ 347.7697441

Web site: [www.kodokanvallecchia.it](http://www.kodokanvallecchia.it)

E-mail: [franco.bibolotti@libero.it](mailto:franco.bibolotti@libero.it)

## *A.s.d. Kodokan Vallecchia*

- Se scopri che un domestico è disonesto o ladro, licenzialo immediatamente ed accompagnalo fuori dalla casa. Avvisa subito tutti i posti dove il domestico può fare acquisti accreditandoli sul tuo conto (ex., negozi, supermercati, etc.), che costui è stato espulso.
- Non affidare ai domestici le chiavi della tua casa; se ciò fosse inevitabile, fai in modo di avere una chiave speciale (non in possesso dei domestici), ed usala per serrare la porta quando sei in casa.
- Assicurati che la servitù conosca esattamente quali misure di sicurezza deve adempiere, come: identificare le persone prima di aprire la porta, non consentire mai l'accesso a visitatori non autorizzati senza la tua specifica approvazione, non fornire a nessuno informazioni su di te per telefono, non discutere con nessuno dei tuoi affari, avvisarti se qualche persona sospetta si sta aggirando nei pressi della tua abitazione.
- La tua vigilanza privata deve sapere esattamente quali sono le sue mansioni: cosa deve controllare e con quanta frequenza, come deve dare l'allarme in caso di problemi, cosa fare se è costretta da intrusi a lasciare la proprietà, dove andare e cosa fare se ciò dovesse accadere.
- Cerca di conoscere i tuoi vicini.

# *A.s.d. Kodokan Vallecchia*

## **5. Sicurezza in viaggio**

*Chi viaggia è facilmente esposto a rischi, poiché in genere porta con sé denaro, passaporto o oggetti di valore. Inoltre è spesso disorientato e non conosce i luoghi sicuri del paese in cui si trova.*

*Prendere in considerazione i seguenti punti incrementerà la tua sicurezza quando sei in viaggio:*

- Fai sempre in modo di conoscere i luoghi sicuri (o preposti alla protezione) dell'ambiente in cui ti trovi e assicurati che questi luoghi siano facilmente raggiungibili, se necessario.
- Prima di partire, informa qualcuno dei tuoi programmi e lascialgli i numeri ai quali puoi essere rintracciata. Se per qualche motivo sei costretta a modificare i tuoi piani, fai in modo che questa persona ne sia messa al corrente.
- Stai all'erta. Controlla sempre il tuo bagaglio e la borsa. Tieni il passaporto, il lasciapassare, il biglietto aereo, il denaro e i traveller's chèques in un luogo sicuro, preferibilmente nel vestiario indossato (evitando però giacche, impermeabili, soprabiti e tutti i capi che potrebbero essere facilmente dimenticati in qualche luogo).

**A.S.D. KODOKAN**

c/o Centro Civico Bettino Pilli  
Vallecchia di Pietrasanta (Lucca)

☎ 347.7697441

Web site: [www.kodokanvallecchia.it](http://www.kodokanvallecchia.it)

E-mail: [franco.bibolotti@libero.it](mailto:franco.bibolotti@libero.it)

## *A.s.d. Kodokan Vallecchia*

- Fai due fotocopie del biglietto aereo, del passaporto, della patente e delle carte di credito che decidi di portare con te. Lascia una serie di fotocopie a casa e porta con te l'altra serie, tenendola in un luogo diverso da quello in cui tieni gli originali. Lascia una copia dei numeri di serie dei traveller's chèques a casa e porta un'altra copia con te.
- Per quanto possibile, cerca di utilizzare voli diretti. Cerca di ridurre al minimo il tempo in cui devi stare in un'area pubblica insicura dell'aeroporto. Muoviti rapidamente dallo sportello del check-in ad un'area sicura (ex., sala d'imbarco).
- In molti casi la piccola criminalità colpisce negli aeroporti. La miglior difesa è rimanere calmi, non permettere alle persone di darti l'assalto (ex., per portarti il bagaglio, o per il taxi) e tenere sotto controllo i tuoi possedimenti.
- In alcuni paesi, i crimini sono commessi dai tassisti o da loro complici. Fai in modo di conoscere esattamente come raggiungere dall'aeroporto (o dalla stazione ferroviaria), il tuo albergo o il luogo dove hai l'appuntamento di lavoro. Se hai appuntamento in aeroporto, stabilisci un appropriato mezzo di riconoscimento con la persona che devi incontrare. Nei paesi con un alto tasso di criminalità ed uno scarso servizio di polizia, insisti per incontrarti direttamente nella sala arrivi dell'aeroporto.

## *A.s.d. Kodokan Vallecchia*

- Scegli possibilmente grandi alberghi, in quanto offrono un migliore servizio di sicurezza. Non stare in camere al pianoterra o che danno su un corridoio esterno. Se possibile, prenota una stanza tra il secondo e il settimo piano (al di sopra del livello stradale per evitare un facile accesso dall'esterno e abbastanza in basso da poter raggiungere facilmente l'uscita o i dispositivi antincendio, in caso di emergenza). Chiudi sempre a chiave la porta della stanza (anche quando sei dentro).
- Scegli una camera in prossimità dell'ascensore, per evitare di dover camminare a lungo nel corridoio deserto per raggiungerla. Se ti senti a disagio, chiedi a qualcuno del personale dell'albergo di accompagnarti fino alla stanza.
- Il balcone può rappresentare un pericolo. Blocca sempre le porte/finestre che danno sul balcone e chiudi le tendine.
- Usa un fermaporta di gomma per una maggiore sicurezza (ti consiglio di portarne uno nel tuo bagaglio). Se non è disponibile, usa una sedia per bloccare la porta. Usa le spille di sicurezza (spille da balia) per accostare bene le tendine difettose.
- Appena arrivata nella tua stanza, cerca la più vicina uscita di sicurezza. Cammina dalla tua stanza fino all'uscita di emergenza, contando il numero di porte che incontri. Immagina

**A.S.D. KODOKAN**

13

c/o Centro Civico Bettino Pilli  
Vallecchia di Pietrasanta (Lucca)

☎ 347.7697441

Web site: [www.kodokanvallecchia.it](http://www.kodokanvallecchia.it)

E-mail: [franco.bibolotti@libero.it](mailto:franco.bibolotti@libero.it)

## *A.s.d. Kodokan Vallecchia*

come fare per raggiungerla strisciando o correndo, nell'ambiente buio e pieno di fumo. Leggi le istruzioni antincendio dell'albergo.

- Assicurati che il parcheggio self-service sia recintato e ben illuminato. Se non ti senti sicura, chiedi di essere accompagnata dall'albergo fino alla tua auto, o chiedi di usufruire del servizio "parking" dell'hotel. Parcheggio sempre in aree ben illuminate.
- Se stai partecipando ad una conferenza, togliti la targhetta con il tuo nome appena possibile, per evitare di essere identificata.
- Non lasciare il cartellino "Please clean room" fuori la porta, poiché ciò informerebbe un possibile ladro che la stanza è vuota. Chiedi direttamente alla reception di mandare qualcuno a riordinare la tua camera.
- Non mostrare agli estranei la chiave della tua stanza. Se la reception fornisce facilmente il numero della tua camera, o è ben visibile sul bancone, reclama con il direttore e, se sei seriamente preoccupata, insisti perché ti venga assegnata un'altra stanza.
- La prima volta che entri nella camera, controlla subito che nel ripostiglio, nel bagno e sul balcone non ci sia nessuno.
- Se qualcuno bussa alla porta, non dare per scontato che sia effettivamente chi afferma di

## *A.s.d. Kodokan Vallecchia*

essere. Chiama la reception per un ulteriore controllo. Usa sempre il chiavistello.

- Chiedi sempre se l'albergo ha una cassaforte per la custodia valori. Non tentare di nasconderti nella stanza, verranno facilmente trovati!
- Se trovi la porta della tua camera aperta o non chiusa a chiave, non entrare. Ritorna alla reception e chiedi a qualcuno di accompagnarti in stanza.
- Non fidarti di chi si offre di cambiare il tuo denaro al "cambio nero".
- Stai attenta a chi dice di essere un agente di polizia o un addetto alla sicurezza e ti chiede di accompagnarlo in qualche luogo. Richiedigli un'appropriata identificazione e chiama la stazione di polizia locale per verificare. Chiedi alla reception dell'albergo di aiutarti nella verifica dell'identità.

### **6. Sicurezza per strada**

- Prima di uscire, controlla che tutte le cerniere della tua borsa siano chiuse. Metti il portafoglio in una tasca anteriore o sotto i vestiti. Porta con te solo il denaro di cui hai bisogno e, possibilmente, dividilo in più parti e conservalo separatamente.

**A.S.D. KODOKAN**

c/o Centro Civico Bettino Pilli  
Vallecchia di Pietrasanta (Lucca)

☎ 347.7697441

Web site: [www.kodokanvallecchia.it](http://www.kodokanvallecchia.it)

E-mail: [franco.bibolotti@libero.it](mailto:franco.bibolotti@libero.it)

## *A.s.d. Kodokan Vallecchia*

- Indossa scarpe comode.
- Devi sempre essere consapevole e attenta a ciò che accade nell'ambiente circostante.
- Se ti è possibile, evita di passeggiare da sola di notte.
- Cammina al centro del marciapiede (né troppo vicina alla strada, per evitare aggressioni da parte di automobilisti o motociclisti, né troppo vicina al muro per evitare imboscate da persone nascoste in portoni, angoli, rientranze della via, etc.).
- Non prendere scorciatoie che passano per aree isolate.
- Se usi un telefono pubblico in una cabina telefonica, non dare le spalle all'ingresso della cabina. Mettiti invece in una posizione che ti consenta di tenere d'occhio cosa accade sulla strada, per evitare che qualcuno possa entrare nella cabina senza che tu te ne accorga. Se qualcuno ti aggredisce, cerca di non farti bloccare dentro la cabina; all'occorrenza, puoi utilizzare la cornetta del telefono come un oggetto contundente per colpire l'aggressore.
- Se usi un walkman o un lettore mp3, tieni il volume sufficientemente basso da poter udire cosa avviene nei paraggi.
- Evita di parlare con gli estranei.

## *A.s.d. Kodokan Vallecchia*

- Se qualcuno sospetto è dietro o davanti a te, attraversa la strada. Se necessario attraversala di nuovo da un lato all'altro. Se ti senti in qualche modo minacciata, usa qualsiasi mezzo per attirare l'attenzione su di te (ricorda: è molto meglio sentirti in imbarazzo per esserti sbagliata piuttosto che evitare di agire se ti senti in pericolo).
- Se un automobilista si ferma a fianco a te per chiedere informazioni, non avvicinarti al veicolo e fai attenzione se ti chiede di guardare una cartina o simili.
- Se un'auto si avvicina a te e l'autista ti fa sentire in pericolo, non temere di gridare e correre nella direzione opposta all'automobile.
- Non fare mai l'autostop e non accettare passaggi dagli sconosciuti.
- Tieni le chiavi pronte ma senza mostrarle o agitarle tra le mani. Questo potrebbe informare un possibile aggressore che sei nei pressi della tua abitazione.
- Tieni nel mazzo solo le chiavi che usi e non mettere il tuo nome o indirizzo sul mazzo. Metti un segno di riconoscimento sulle chiavi, affinché possano essere facilmente trovate al buio. Ciò ti permetterà, inoltre, di scegliere la chiave giusta velocemente.
- Se ti accorgi che la porta di casa, o una finestra, sono state aperte o forzate, mentre

**A.S.D. KODOKAN**

17

c/o Centro Civico Bettino Pilli  
Vallecchia di Pietrasanta (Lucca)

☎ 347.7697441

Web site: [www.kodokanvallecchia.it](http://www.kodokanvallecchia.it)

E-mail: [franco.bibolotti@libero.it](mailto:franco.bibolotti@libero.it)

## *A.s.d. Kodokan Vallecchia*

eri fuori, NON ENTRARE. Il ladro potrebbe ancora essere dentro. Allontanati silenziosamente dal luogo. Usa una cabina telefonica o il telefono di un tuo vicino per chiamare aiuto.

- Tieni la borsa in maniera tale da prevenire scippi.
- Porta con te un documento su cui compare il tuo gruppo sanguigno.

### **7. Sicurezza durante la guida dell'auto**

*Essere su un veicolo può dare un falso senso di sicurezza e far divenire un facile bersaglio di rapinatori. Tenere a mente i seguenti punti aumenterà la tua sicurezza:*

- Quando possibile, viaggia su strade ben illuminate, popolate e vie principali. Tieni i finestrini alzati (lascia solo un piccolo spazio per la ventilazione) e metti la sicura alle portiere (tieni presente, però, che la sicura potrebbe ostacolare le operazioni di soccorso in caso di incidente).
- Se possibile, non viaggiare da sola, specialmente di notte.
- Stai particolarmente attenta quando ti fermi al semaforo o allo stop agli incroci. Sviluppa l'abitudine di regolare la velocità per evitare

## *A.s.d. Kodokan Vallecchia*

di doverti fermare ai semafori. Stai pronta a fuggire o a suonare il clacson, se ti senti in pericolo.

- Non dare mai passaggi agli autostoppisti. Pensaci due volte prima di dare assistenza ad un automobilista che sembra in difficoltà.
- Se sospetti che qualcuno ti stia seguendo, fai alcuni giri su una strada trafficata. **NON IMBOCCARE LA STRADA DI CASA E NON PARCHEGGIARE IN UN'AREA DESERTA.** Se ti accorgi di essere ancora seguita, recati alla più vicina stazione di polizia.
- Se qualcuno cerca di spingerti fuori strada, mantieni la calma. Suona il clacson ininterrottamente, così da attirare l'attenzione. Se sei stata costretta ad uscire di strada, appena ti fermi, inverti il senso di marcia e torna indietro. Suona sempre il clacson e tieni l'automobile in movimento.
- Quando parcheggi di notte, scegli un luogo che sarà ben illuminato quando ritorni. Prima di lasciare l'auto, assicurati che non ci siano nei dintorni persone che possano costituire un pericolo. Non parcheggiare in strada se hai la possibilità di utilizzare un garage o un'area di parcheggio sicura.
- Prima di entrare in macchina, assicurati che non ci sia nessuno nascosto sul sedile posteriore. Controlla da lontano che non ci sia nessuno appostato sotto l'automobile. Prima

**A.S.D. KODOKAN**

19

c/o Centro Civico Bettino Pilli  
Vallecchia di Pietrasanta (Lucca)

☎ 347.7697441

Web site: [www.kodokanvallecchia.it](http://www.kodokanvallecchia.it)

E-mail: [franco.bibolotti@libero.it](mailto:franco.bibolotti@libero.it)

## *A.s.d. Kodokan Vallecchia*

di lasciare l'auto, assicurati di averla chiusa a chiave.

- Se qualcuno ti accompagna a casa in macchina, chiedigli di aspettare finché non sei entrata nel portone.
- Allaccia sempre la cintura di sicurezza e pretendi che il passeggero anteriore faccia altrettanto. Se mentre sei ferma al semaforo o allo stop ti senti minacciata da qualcuno, slaccia immediatamente la cintura.
- Mantieni la tua auto in buono stato. Controlla il livello del carburante prima di ogni viaggio. Assicurati di avere una lampada di emergenza, la ruota di scorta in buono stato ed il martinetto. Devi sapere dove stai andando e come arrivarci. Porta con te uno stradario dettagliato.

### **8. Sicurezza sui mezzi pubblici**

*Considerare i seguenti punti aumenterà la tua sicurezza mentre utilizzi i mezzi pubblici:*

- Se sei in anticipo, attendi il treno nell'apposita sala d'aspetto.
- Non viaggiare in compartimenti del treno che sono deserti.

## *A.s.d. Kodokan Vallecchia*

- In treno, se possibile, siediti nella carrozza occupata dal capotreno.
- Non scegliere i posti a sedere vicino al finestrino, perché potresti essere facilmente bloccata da un assalitore. Siediti preferibilmente in prossimità del corridoio, così da poter uscire rapidamente in caso di problemi.
- Informati prima sugli orari dei treni che devi prendere; in tal modo non sarai costretta ad attendere in banchine deserte. Evita di prendere l'ultimo treno per la tua destinazione.
- Dopo essere scesa dall'autobus o essere uscita da una stazione della metro, guardati intorno per vedere se qualcuno ti sta seguendo.
- Fai in modo che qualcuno venga a prenderti alla stazione ferroviaria, alla fermata dell'autobus o all'ingresso dell'edificio in cui ti trovi, se devi tornare a casa la sera tardi.

### **A.S.D. KODOKAN**

c/o Centro Civico Bettino Pilli  
Vallecchia di Pietrasanta (Lucca)

 347.7697441

Web site: [www.kodokanvallecchia.it](http://www.kodokanvallecchia.it)

E-mail: [franco.bibolotti@libero.it](mailto:franco.bibolotti@libero.it)

# *A.s.d. Kodokan Vallecchia*

## **9. Sicurezza in situazioni sociali**

*Devi pensare alla tua sicurezza personale anche nelle situazioni sociali. Potresti essere particolarmente vulnerabile, specialmente se non farai in modo di prevenire il problema.*

*Tieni a mente i seguenti punti:*

- Usa particolare prudenza quando ti incontri con qualcuno che non conosci bene. Chiedigli di uscire insieme ad altre persone che conosci. Scegli dei luoghi pubblici o comunque posti frequentati da altre persone.
- Quando ti rechi in discoteca, cerca di andare sempre con un gruppo di amici e amiche fidate. Non lasciare in giro il tuo bicchiere con la bevanda, per andare a bere di tanto in tanto; tienilo con te finché non hai finito la bevanda o decidi di non berne più. Fai sempre in modo di avere qualche amica/o che ti riaccompagni a casa e non accettare passaggi da qualcuno che hai conosciuto quella sera (anche se ti dà l'impressione di essere una "brava persona"). Tieni presente che l'assunzione di alcool e/o droghe può alterare la tua percezione della realtà, renderti più "disponibile" (facendo cadere alcune tue inibizioni) e quindi più vulnerabile nei confronti di qualcuno che voglia approfittare della situazione.

## *A.s.d. Kodokan Vallecchia*

- **PARLA CHIARO!** Comunica chiaramente cosa vuoi. Fai in modo che nessuno possa pensare che tu voglia avere relazioni intime con lui.
- **FATTI VALERE. PRETENDI DI ESSERE TRATTATA CON RISPETTO.**

### **10. Motivazioni psicologiche comuni dei violentatori**

Non c'è un solo motivo al perché avvengono gli stupri.

Opportunità, disturbi emotivi, lussuria, accade per tutte queste ragioni o, a volte, per nessuna di esse.

La rabbia è il "filo comune" tra tutti i tipi di aggressione a sfondo sessuale.

A grandi linee, gli aggressori possono essere classificati in quattro categorie:

#### 1. PER RABBIA (IRA)

E' il più crudele. La violenza diventa un modo per manifestare e scaricare intense sensazioni di ira, rabbia, disprezzo, odio e frustrazione. L'assalto è caratterizzato da una eccessiva brutalità. Viene utilizzata molta più forza fisica per commettere l'attacco di quanta ne sarebbe necessaria per sopraffare e sottomettere semplicemente la vittima. L'aggressione sessuale per questa categoria di

**A.S.D. KODOKAN**

23

c/o Centro Civico Bettino Pilli  
Vallecchia di Pietrasanta (Lucca)

☎ 347.7697441

Web site: [www.kodokanvallecchia.it](http://www.kodokanvallecchia.it)

E-mail: [franco.bibolotti@libero.it](mailto:franco.bibolotti@libero.it)

## *A.s.d. Kodokan Vallecchia*

violentatori appare più come una cosa impulsiva che premeditata. Abbastanza spesso la spinta a commettere atti di questo genere può essere determinata dal rapporto problematico con una donna di rilievo nella vita dell'aggressore (sua madre, sua moglie, la sua ragazza). La conseguente ira viene liberata e scaricata attraverso un'aggressione sessuale contro una vittima che potrebbe non essere l'effettiva persona contro la quale nutre tali sentimenti. Il sesso diventa un'arma e lo stupro è il mezzo con cui egli può danneggiare, avvilire e degradare la sua vittima e, attraverso essa, l'effettiva persona da colpire. L'appagamento ed il sollievo derivano dalla scarica della rabbia piuttosto che dal piacere sessuale vero e proprio.

### 2. PER DOMINAZIONE

Impiega la forza necessaria per sopraffare la sua vittima e controllarla. L'aggressore pone la vittima (attraverso minacce verbali, intimidazioni con un'arma o con la forza fisica), in una situazione in cui essa non può rifiutarsi o resistergli e ciò gli procura una sensazione rassicurante di potenza, sicurezza, forza, autorità e controllo. In questo modo egli compensa sentimenti di fondo di incapacità, vulnerabilità, debolezza ed impotenza. Le violenze sessuali commesse durante le guerre ricadono in genere in questa categoria. L'attacco è di solito premeditato e preceduto da una fantasia ossessiva nella quale, sebbene la vittima potrebbe inizialmente opporre resistenza, una volta sopraffatta, si sottometterà con

## *A.s.d. Kodokan Vallecchia*

gratitudine. L'aggressore autoritario potrebbe di fatto scegliere una vittima remissiva.

### 3. PER SADISMO

Erotizza l'aggressione attraverso la violenza sessuale. L'aggressore riceve soddisfazione e piacere dall'abuso della sua vittima.

Il suo attacco è deliberato, premeditato e calcolato. Per questo tipo di aggressore, rabbia e dominazione vengono sessualizzati in rapporto all'intensa gratificazione che ottiene dal dominare, offendere, danneggiare ed avvilire la sua vittima.

### 4. PER OPPORTUNISMO

Probabilmente la ragione più comune di un'aggressione sessuale è la possibilità. Frequentemente tali aggressioni vengono compiute durante la perpetrazione di un altro crimine (p.e., un furto, una rapina, etc.).

**A.S.D. KODOKAN**

c/o Centro Civico Bettino Pilli  
Vallecchia di Pietrasanta (Lucca)

☎ 347.7697441

Web site: [www.kodokanvallecchia.it](http://www.kodokanvallecchia.it)

E-mail: [franco.bibolotti@libero.it](mailto:franco.bibolotti@libero.it)

## **11. Tattiche usate dai violentatori**

Il ciclo di un'aggressione sessuale, in linea di massima, può essere diviso in 5 fasi:

1. **SELEZIONE DELLA VITTIMA:** La vittima viene selezionata in base alle motivazioni dell'aggressore. Può essere preselezionata o semplicemente occasionale. In entrambi i casi, l'aggressore attenderà che la potenziale vittima sia **VULNERABILE** e/o **ISOLATA**.
2. **APPROCCIO:** L'approccio consiste nell'avvicinare la vittima e si compone di tre fasi:
  - Inducendo la vittima ad accompagnare l'aggressore.
  - Sorprendendo la vittima.
  - Sopraffacendo ed assaltando la vittima.
3. **INIZIO DELL'ASSALTO:** L'aggressore mantiene il controllo della vittima attraverso la mera presenza, le minacce o la forza fisica.
4. **L'ASSALTO**
5. **IL RILASCIO:** E' durante questa fase che l'aggressore decide se punire ulteriormente la vittima fisicamente o ucciderla.

## **12. Opzioni per la vittima durante un'aggressione**

Durante un'aggressione, la vittima può scegliere tra una serie di comportamenti da adottare.

In relazione a quale azione intraprendere, la vittima deve tenere in considerazione il tipo di violentatore, le circostanze, le condizioni ambientali, la situazione in generale e le proprie capacità personali e scegliere una (o più di una) tra le seguenti alternative:

**SOTTOMISSIONE:** La vittima teme per la propria vita. L'obiettivo primario, in questo caso, è di sopravvivere.

**RESISTENZA PASSIVA:** Fare o dire qualsiasi cosa atta a distruggere il desiderio dell'attaccante di avere rapporti sessuali.

**RESISTENZA ATTIVA:** Qualunque tipo di forza fisica utilizzata per respingere l'aggressore, come ad esempio, gridare per cercare aiuto, fuggire o combattere.

# *A.s.d. Kodokan Vallecchia*

V 1.3

28

**A.S.D. KODOKAN**

c/o Centro Civico Bettino Pilli  
Vallecchia di Pietrasanta (Lucca)

 347.7697441

Web site: [www.kodokanvallecchia.it](http://www.kodokanvallecchia.it)

E-mail: [franco.bibolotti@libero.it](mailto:franco.bibolotti@libero.it)