

Autodifesa per **DONNE**

Traduzione riveduta e ampliata dell'opuscolo
"Go on Girl Self Defence for Women"



LA PAURA È LA MADRE DELL'OBEDIENZA. L'AUTODIFESA È L'UNICA COSA CHE GARANTISCA DAVVERO LA NOSTRA SICUREZZA. L'autodifesa ci rende più sicure di noi stesse: allenandoci scopriamo le potenzialità del nostro corpo. Non abbiamo bisogno di spray antiaggressione o cose simili: il nostro corpo è la nostra arma. Riconoscere la paura ci insegna a non essere deboli. Ci hanno trasmesso che siamo potenziali vittime, ma non ci hanno mai detto come autodifenderci. Non vogliamo delegare a figure maschili la nostra sicurezza. Alleniamoci con le amiche e difendiamoci da sole!

In quanto donna, gli uomini danno per scontato di poterti interrompere mentre parli, di invadere il tuo spazio, di toccarti tutte le volte che vogliono, di insultarti, di violentarti. La risposta a tutto questo è **ROMPERE OGNI COMPLICITÀ E PROTEGGERE TE STESSA CON L'AUTODIFESA.**

Perché dovremmo avere paura di uscire la sera? Perché dovremmo lasciarci insultare? Perché dovremmo stare zitte e lasciarci toccare dai molestatori? E perché dovremmo essere intimidite e costrette alla passività?

L'autodifesa aumenta la sicurezza di noi stesse, ci aiuta a prendere il controllo delle situazioni. Inoltre, la consapevolezza delle nostre capacità fisiche ci sostiene quando ci difendiamo verbalmente o quando non vogliamo essere intimidite. Chi ci aggredisce vuole farci del male, quindi noi dobbiamo reagire e difenderci. La nostra volontà di difesa è molto più grande della voglia dell'altro di farci male, per questo possiamo essere più forti.

Tutti gli abusi, dai commenti sessisti alle palpate sull'autobus alla violenza sessuale, sono connessi. La famiglia non è necessariamente un luogo sicuro e nemmeno il posto di lavoro o di studio. I dati delle violenze in famiglia e degli abusi sessuali sui luoghi di lavoro/studio parlano da soli.

Chi sta in alto nella gerarchia crede sia lecito molestarti: non permetterglielo! Se qualcuno non rispetta i tuoi confini hai il **DIRITTO** di fermarlo.

NON ASPETTARE A REAGIRE.

Il linguaggio del corpo



Si, il nostro corpo dà dei segnali. Tenere la testa bassa, le spalle curve, rannicchiarsi nel sedile e farsi piccolo le comunica un messaggio preciso: 'io sono debole e vulnerabile!'. Un forte linguaggio del corpo diminuisce il rischio di diventare bersaglio di malintenzionati. Cerca di camminare a testa alta e con le spalle dritte, guardando in faccia gli altri così che capiscano che tu li stai guardando. Occupa tutto lo spazio possibile quando ti siedi in autobus.

Metti vestiti comodi: la moda è un modo per imprigionare le donne.



Se sei in una situazione pericolosa e devi combattere, tieni i piedi ben piantati a terra, leggermente divaricati (quanto la larghezza delle spalle), uno dei due un po' più avanti dell'altro. Stabilizza la posizione, per esempio piegando un po' le ginocchia. In questo modo avrai maggiore equilibrio. Devi sentirti radicata al terreno.

Alza le mani e proteggi il corpo e il viso.

Un forte linguaggio del corpo non influisce solo sul modo cui gli altri ci vedono, ma aumenta la nostra sicurezza.



Mosse

Ci sono mosse efficaci per sfuggire ad alcune prese. Esercitatele con le tue amiche, cerca quella giusta per te. Con un po' d'esercizio diventerà una reazione automatica. Non dipende dalla forza ma dalla rapidità. Non pensare che sei più debole di un uomo, ma pensa che sei più agile di lui.

Il nostro obiettivo non è vincere una prova di forza, ma liberarci dell'aggressore. Evitiamo di combattere finché è possibile, cerchiamo di mantenere la distanza e di non arrivare al contatto fisico... ma se proprio insiste... **NON DOBBIAMO AVER PAURA DI FARGLI DEL MALE!**

Evita di tirare pugni: colpisci con la parte inferiore del palmo della mano e spingi forte verso l'alto.

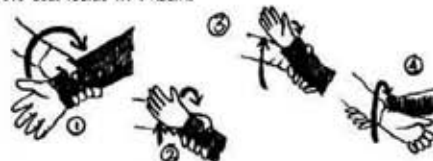
Una raffica di manate con spinta sulla faccia dell'aggressore accompagnata da una contemporanea raffica di calci è un ottimo sistema dissuasivo.

E POI SQUAGLIATELA!

Respira sempre mentre reagisci: non stare in apnea. Allenati anche a respirare mentre provi le mosse.

IMPORTANTE: prima di scappare cerca sempre di fargli male, in modo che non possa a sua volta rincorrerti. Se ti rincorre, non voltargli le spalle, ma controlla la sua posizione. Non scappare mai verso zone scure né verso muri/zone chiuse, cerca sempre di attirare l'attenzione urlando a ripetizione come ti abbiamo suggerito sopra.

SE QUALCUNO TI AFFERRA PER IL POLSO, PUOI SVINCOLARTI TORCENDO VELOCEMENTE LA MANO E TUTTO IL BRACCIO CONTRO IL SUO POLLICE, IN MODO DA COSTRINGERLO AD APRIRE LA MANO, CON L'ALTRA MANO COLPISCILO IN FACCIA.



SE HAI TUTTI E DUE I POLSI BLOCCATI, MUOVI LE MANI VELOCEMENTE ROTANDOLE VERSO L'ESTERNO E POI VERSO L'INTERNO E DI NUOVO VERSO L'ESTERNO. INTANTO TIRA CALCI.

SE QUALCUNO TI AFFERRA DA DIETRO, TIRA TESTATE ALL'INDIETRO E INTANTO SCALCIA CONTRO LE SUE GINOCCHIA E GLI STINCHI E TIRAGLI GOMITATE NELLO STOMACO.



NON APPENA ALLENTA UN PO' LA PRESA, LIBERATI E SCAPPA.

SE QUALCUNO TI STA DIETRO, PUOI COLPirlo CON UNA GOMITATA NELLO STOMACO.

FA IL PUGNO, TIENILO CON L'ALTRA MANO E COLPISCI PIU' VOLTE.

SE QUALCUNO TI CHINDE LA BOCCA CON LA MANO, NON CERCARE DI TOGLIERGLIELA MA COLPISCILO CON CALCI ALLE GINOCCHIA, GOMITATE NELLO STOMACO E COLPI IN FACCIA RIPETUTI.

SE QUALCUNO TI AFFERRA PER GLI ABITI, TIRA CALCI E COLPI IN FACCIA.

INOLTRE, SE HAI QUALCUNO ALLE SPALLE PESTAGLI IL PIEDE CON TUTTA LA FORZA. SE PRIMA GLI HAI DATO UN CALCIO ALLA ROTULA, CON LO STESSO MOVIMENTO PUOI COLPIRE LA PARTE DEL PIEDE PIU' VULNERABILE, CHE SI ROMPE PIU' FACILMENTE. COLPISCI PIU' VOLTE LO STESSO PUNTO.

RICORDATI, C'È UN PUNTO DEBOLE SULLA MANO, TRA INDICE E POLLICE: PREMILLO CON LE UNGHIE O CON LE DITA, MEGLIO ANCORA SE INTANTO GLI TORCI LA MANO. QUESTA PARTE!

Le strategie verbali

Anche la nostra voce è un'arma. Ci hanno abituate a usare la voce con gridolini di paura ma con la stessa quantità di voce possiamo trasmettere il messaggio opposto: usiamo la voce per gridare incazzate e non spaventate, per dire **NO!**, per opporci a qualcuno che ci sta molestando. Gridare mette in guardia gli altri e può spaventare un aggressore. Grida **NO!** con forza spingendo la voce dal fondo dello stomaco invece che dalla gola. In una situazione pericolosa di **NO!** Ripetilo **MILLE VOLTE SE NECESSARIO** e tieni le mani davanti per proteggerti, tenerlo lontano e, nel caso, colpirlo. Continua a esercitarti a dire **NO!** più e più volte di seguito.



La perentorietà è un'altra strategia verbale. Non aver paura di fare brutta figura, di passare per isterica se denunci qualcosa che ti sta dando fastidio, ma devi dire qualcosa!

Se qualcuno ti sta dando fastidio in un luogo pubblico, fa' una scenata! Non vergognarti. Sarà molto più imbarazzante per lui che per te. ("Lei mi sta toccando! Come si permette! Smetta subito!"). Inscena una situazione con un'amica e ripetilo.

Gridare "Aiuto!" può ottenere l'effetto contrario; meglio gridare "Al fuoco!" o "Al ladro!" per attirare l'attenzione.

Il tuo spazio vitale

Impara a capire qual è il tuo spazio vitale: lo spazio di cui hai bisogno intorno a te per sentirti sicura. Difendi quello spazio per difendere te stessa!

Cerca sempre di tenere la distanza, **TIENI LE MANI DAVANTI A TE** in modo da poterlo spingere via se si avvicina.

Se hai una borsa falla roteare velocemente: questo serve a difendere il tuo spazio.

Se qualcuno si avvicina al tuo spazio vitale, tienilo lontano col **NO!**. Se non si ferma, buttagli in faccia quello che hai nelle tasche (non le chiavi!): fazzolettini, accendino, ecc. Gli verrà spontaneo abbassare la testa e ripararsi con le mani. Approfittane: colpiscilo con i calci e poi scappa!

Se ti accorgi di avere qualcuno alle spalle girati e guardalo negli occhi. Se capisci che vuole aggredirti da dietro, voltati verso di lui e difendi il tuo spazio: **NON DARGLI MAI LE SPALLE.**

Combattere

Se decidiamo di combattere, dobbiamo impegnarci al 100% ed essere più cattive possibile. La nostra volontà è tutta nella sopravvivenza. L'intensità e la determinazione delle nostre azioni devono essere superiori a quelle di chi ci attacca. Non lottare. Il tuo obiettivo dev'essere di colpirlo in modo da avere un vantaggio su di lui per scappare.

Colpisci i punti deboli che tutti gli aggressori hanno, i loro bersagli principali, con le parti più forti del tuo corpo: gomiti, talloni, la parte del palmo della mano più vicina al polso.

POCHI COLPI BEN ASSESTATI SORPRENDERANNO L'AGGRESSORE E GLI FARANNO MALE. E TU POTRAI SCAPPARE E METTERTI IN SALVO.

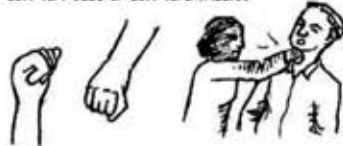
IL NASO, COLPITO IN QUALSIASI MODO (MANI, TESTA, GOMITI, GINOCCHIA ECC.) FA MOLTO MALE. E COSÌ ANCHE LE GENOVE.

COLPIRE CONTEMPORANEAMENTE ENTRAMBE LE ORECCHIE TENENDO LE MANI LEGGERMENTE A CUCCIAIO PROVOCA UN FORTE STORDIMENTO.

GLI OCCHI SONO OVVIAMENTE MOLTO SENSIBILI. COLPISCI: E' GROSSOLANO MA EFFICACE. STENDI LE DITA E COLPISCI: PUOI FARLO CON TUTTE E DUE LE MANI IN RAPIDA SUCCESSIONE.

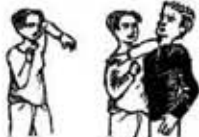


TOCCATI LA GOLA E SENTI QUANTO EVILNERABILE! PUOI COLPILTA CON LE NOCCHIE, CON IL POLSO E CON IL BRACCIO.



ANCHE IL GOMITO PUO' ESSERE UNARMA. SPINGILO INDIETRO, IN ALTO E PORTALO VERSO L'ALTRA SPALLA.

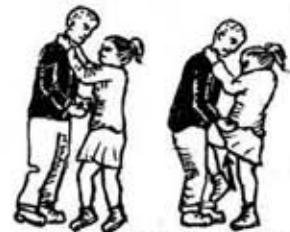
MEGLIO ANCORA SE CON L'ALTRA MANO TIENI IL PUGNO E SPINGI: RADDOPPIA LA TUA FORZA.



QUANDO COLPISCI COL GOMITO, RUOTA IL BACINO: LA FORZA DEVE VENIRTI DAL BASSO, NON DALLA SPALLA.

LE GOMITATE BEN ASSESTATE IN FACCIA E SULLO STOMACO FUNZIONANO PROPRIO

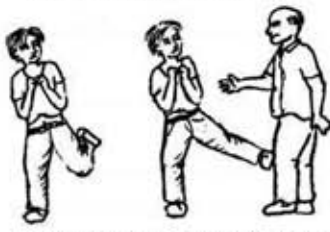
PACCO: IL BERSAGLIO PIVOVIO. METTI LE MANI DIETRO AL COLLO DELL'AGGRESSORE. TIRALO VERSO LA TUA SPALLA E ALLO STESSO TEMPO SPINGI IN ALTO IL GINOCCHIO TRA LE SUE GAMBE.



PUOI ANCHE COLPIRE CON LA PUNTA DEL PIEDE MA STA ATTENTA A NON PERDERE L'EQUILIBRIO.

TIRA CALCI ALLE GINOCCHIAI TIRALI RIPETUTAMENTE. UNA ROTULA ROTTA SIGNIFICA CHE NON POTRA' INSEGUIRTI.

PER TIRARE QUESTO CALCIO:



METTITI DI LATO, ALZA IL GINOCCHIO E PIEGA LA GAMBA: POI TENDILA E COLPISCI IL GINOCCHIO DELL'AGGRESSORE CON IL TALLONE.

SE QUALCUNO RIESCE A SPINGERTI ALL'INDIETRO, NON LACCIARTI CADERE A PESO MORTO MA PIEGA LE GAMBE PER RALLENTARE E CONTROLLARE LA CADUTA.

CERCA DI RIALZARTI QUANTO PRIMA, MA SE MENTRE SEI A TERRA LUI PROVA A PRENDERTI IL PIEDE PER TRASCINARTI, TIRA CALCI A RIPETIZIONE IN FACCIA, SULLE MANI E SULLE GINOCCHIA. SE TI PRENDE UN PIEDE LIBERATI SPINGENDO VIA LE SUE MANI CON L'ALTRO PIEDE E CONTINUA A SCALCIARE. APPENA PUOI RIALZATI E CERCA DI RIPRENDERE LA DISTANZA.

PER SCALCIARE DA TERRA: APPOGGIATI ALLE MANI, PORTA IL GINOCCHIO VERSO LA TUA SPALLA E POI TIRA CALCI.

SE L'AGGRESSORE RIESCE A METTERTI CON LA SCHIENA A TERRA SCROLLALO VIA CON LE GINOCCHIA O FACENDO LEVA COL TUO BACINO E INTANTO COLPISCI LA FACCIA.



CALCIA CON IL TALLONE.



SE SEI A TERRA E L'AGGRESSORE CERCA DI APRIRTI LE GAMBE, TIENI CHINSE LE GINOCCHIA E FALLE OSCILLARE INSIEME VERSO DESTRA E VERSO SINISTRA. I MUSCOLI DELLE NOSTRE COSCE SONO MOLTO FORTI: PROVA AD ALLENARTI CON UN'AMICA. QUANDO VEDI CHE LA SUA FACCIA E' VICINA AL GINOCCHIO, NON ESITARE A TIRARGLI UNA GINOCCHIATA POI CERCA DI ALZARTI E SCAPPARE.



ATTENZIONE: L'AUTODIFESA NON E' NECESSARIAMENTE LEGALE. COLPISCI E SCAPPATI

Suggerimenti utili:

- NON MORDERE MAI Troppe malattie si trasmettono col sangue.
- se uno sconosciuto ti sta fissando fa' qualcosa di veramente volgare, come metterti le dita nel naso. Smetterà di guardarti.
- ovunque ti trovi, anche senza pericoli evidenti, impara a guardare sempre le vie di fuga e i possibili oggetti a disposizione per difenderti.
- fidati del tuo intuito in tutte le situazioni. Se hai la sensazione che quel tipo è veramente viscido o che quell'altro è fuori di testa mettili subito in salvo! Il nostro intuito è uno dei nostri innati sistemi di sicurezza.
- non dire 'Mi dispiace' e non scusarti. Sii diretta quando denunci un abuso.
- non darti la colpa e non dare MAI la colpa alle vittime di un abuso.
- se qualcuno ti minaccia con un'arma perché vuole i soldi NON rischiare la vita e daglieli: difendi te stessa, non gli oggetti!

Preveniamo le molestie nei luoghi di lavoro

AL COLLOQUIO DI LAVORO

- diffida di inserzioni che richiedono 'bella presenza'/'disponibilità a viaggiare'/'ecc.
- chiedi sempre nome e qualifica di chi devi incontrare per il colloquio
- quando vai a un colloquio informa un'amica dell'ora e luogo
- diffida di convocazioni in luoghi che non siano uffici e fuori dagli orari di lavoro

SUL LUOGO DI LAVORO

- spesso i molestatori sono i tuoi superiori di grado
- non dare confidenza, soprattutto ai superiori
- se qualcuno ti sorprende isolata nel luogo di lavoro, attira l'attenzione:
 - urlando ripetutamente 'al fuoco'
 - provocando un rumore forte (rovescia sedie, ecc.)
 - schiacciando tutti i tasti dell'interfono (se c'è)
- se cerca di aggredirti difenditi: reagisci al collega/superiore molestatore e allontanati, anche se lo conosci

Questo opuscolo **NON** può sostituire un buon corso di autodifesa o un buon esercizio. Cercate corsi di autodifesa, possibilmente tenuti da donne.

Rivolgetevi a un centro donne o frequentate un corso di arti marziali.

Condividete le vostre abilità e quello che avete imparato con le altre: potete farlo insieme, scambiarsi idee per strategie diverse, esercitarvi, imparare a dare calci e pugni a un manichino o a un sacco a pelo arrotolato. Sembra stupido all'inizio, ma è il modo più semplice. Fatevi due risate mentre vi esercitate!

Per migliorare la nostra vita di donne dobbiamo **AFFRONTARE** la realtà, **IMPARARE** delle tecniche di autodifesa e **SOSTENERCI** l'una con l'altra. In questo modo non ci faremo opprimere né spaventare.

Tutte meritiamo di vivere senza violenza e senza paura: parlarne e supportarsi a vicenda con altre donne è il primo passo da fare.

NON ABBIAMO TRATTATO, QUI, LE VIOLENZE DOMESTICHE PERCHE' LO SPAZIO NON CE LO CONSENTE. MA SIAMO CONSAPEVOLI CHE LE PEGGIORI E PIU' FREQUENTI VIOLENZE CONTRO LE DONNE AVVENGONO IN FAMIGLIA.

MAI ARRENDERSI!



MARSTAT@ZITTO@MILANO

copy&pt, da stampare e diffondere