

---

# RELATION TIPS

## UNA GUIDA ALLE RELAZIONI AFFETTIVE

---

La guida è stata pensata come uno strumento per adulti (genitori, educator3) che si rapportano con adolescenti, ma è rivolta a tutte le persone che vogliono approfondire questo tema.



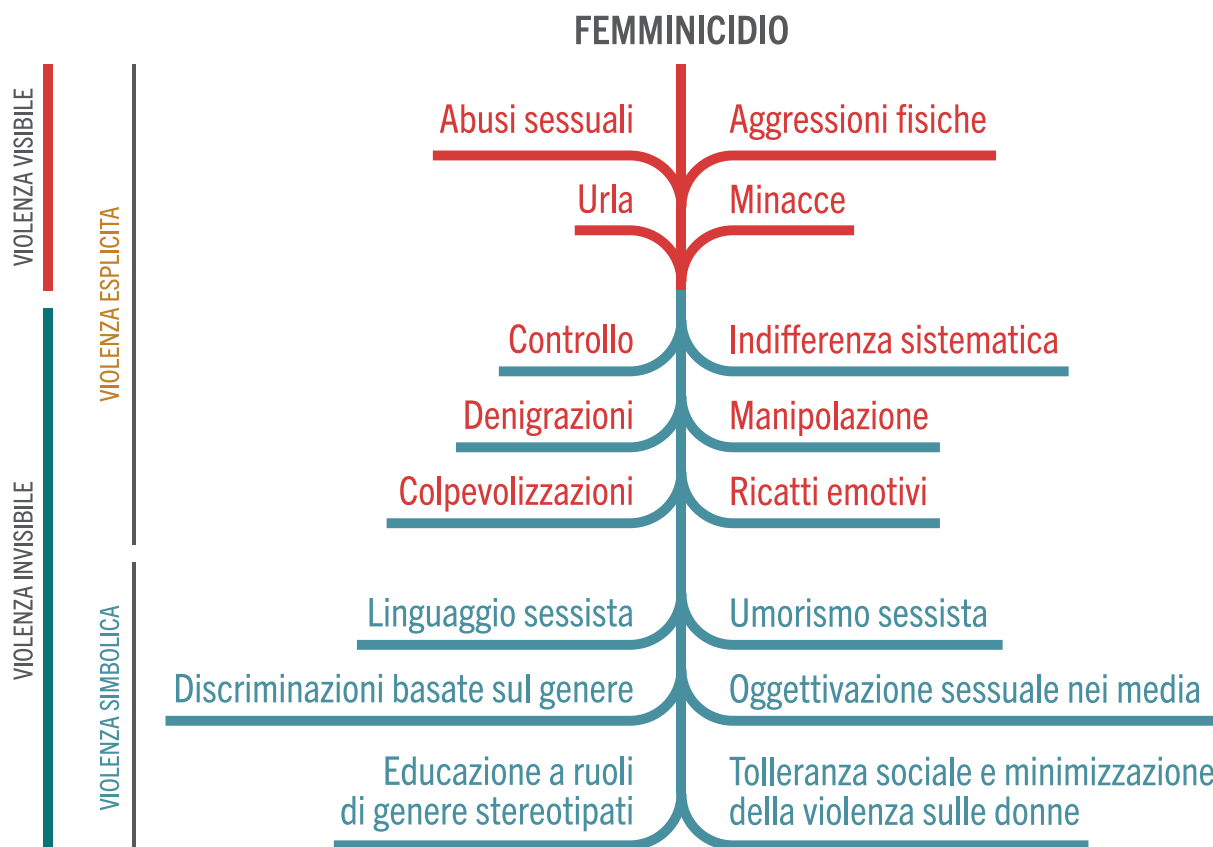
## Cosa si intende per violenza di genere?

“Ogni atto di violenza fondato sul genere che abbia come risultato, o che possa probabilmente avere come risultato, un danno o una sofferenza fisica, sessuale o psicologica per le donne, incluse le minacce di tali atti, la coercizione o la privazione arbitraria della libertà, che avvenga nella vita pubblica o privata” (Dichiarazione sull’eliminazione della violenza contro le donne, Assemblea generale della Nazioni Unite 1993).

## Cos’è l’online teen dating violence?

L’Online Teen Dating Violence (OTDV), che in questa campagna inseriamo nel contesto della violenza di genere online tra adolescenti, indica l’insieme di comportamenti volti a danneggiare la partner utilizzando le tecnologie per controllarla, fare pressioni o minacciarla.

A volte comportamenti violenti diffusi nelle relazioni affettive vengono scambiati per forme di amore o di interesse della partner, ma non lo sono. Non esiste solo la violenza fisica (i femminicidi sono la punta dell’iceberg) ma anche quella psicologica ed è difficile riconoscerla, anche quando si manifesta online.



# RICONOSCERE LE RELAZIONI

A volte comportamenti violenti diffusi nelle relazioni affettive vengono scambiati per forme di amore o di interesse dellə partner, ma non lo sono. Non esiste solo la violenza fisica (i femminicidi sono la punta dell'iceberg) ma anche quella psicologica ed è difficile riconoscerla, anche quando si manifesta online.

<b>Relazioni nutrienti</b>	<b>Relazioni non sane</b>	<b>Relazioni violente</b>
So di poter parlare apertamente dei miei problemi	Se c'è un problema, è difficile parlarne, litighiamo	Ho paura
Ascolto l'altra persona e so di essere ascoltata	Se c'è un problema, a volte evito di parlarne per non litigare	Mi dice spesso che non valgo niente
Rispetto le sue opinioni e so che rispetta le mie	Non sempre rispetta le mie opinioni	Mi insulta, mi denigra
Riconosce il mio valore, chi sono, e io il suo	Sento che non mi fido del tutto di lui/lei	Mi colpisce con le mani o con oggetti, lancia e/o rompe cose
Mi fido di lei/lui	Sento che non si fida del tutto di me	Mi accusa spesso di tradirla e per questo mi aggredisce, con le parole e/o fisicamente
Si fida di me	Qualche volta mi dice bugie	Spesso non riconosce che il proprio comportamento mi fa stare male, mi ferisce
Credo in quello che la mia partner mi dice	Qualche volta gli/le dico bugie	Spesso mi dà la colpa di quello che fa
Sono onesta con lui/lei. So che è reciproco	Quando dobbiamo prendere una decisione, non sempre mi sento libera di esprimermi	Decide con chi posso stare o non stare, quando posso uscire, dove posso andare
Mi piace quando siamo insieme ma ho i miei spazi da sola	I suoi comportamenti talvolta mi fanno provare sensazioni spiacevoli, non mi fanno stare bene	Ho paura a dire no alle sue richieste perché temo scenate
Quando dobbiamo prendere una decisione, lo facciamo insieme	Mi capita di non sentirmi libera di poter scegliere cosa fare o dire	Mi squilla nel cuore della notte e io devo rispondere altrimenti il giorno dopo si arrabbia
Non giudico e non mi sento giudicata	Non mi sento sempre libera di passare tempo con altre persone differenti da lui/lei	La sua gelosia limita qualsiasi mio movimento

Rispetta i miei spazi, anche digitali (post, immagini, video che pubblico)	Dobbiamo condividere tutto altrimenti si offende e litighiamo	Mi scrive continuamente per sapere dove sono, con chi e cosa indosso. Se non rispondo subito, diventa aggressiva
Se non è d'accordo su qualcosa che ho postato, ne parliamo	Mi sento manipolata	Alza spesso la voce
Conosco il suo profilo social ma non lo controllo sempre	Talvolta ho la sensazione che non rispetti i miei spazi, anche digitali (post, immagini, video che pubblico)	Pretende di conoscere le mie password e controlla il mio telefono e tutti i messaggi che ricevo
Conosce il mio profilo social ma non lo controlla sempre	Conosce il mio profilo social e lo guarda spesso	Quando siamo in giro ho timore che possa comportarsi male e farmi vergognare
Ci scriviamo spesso. Se uno dei due non riesce a rispondere subito non succede niente	Controlla spesso i miei profili social	Sa sempre dove sono attraverso la geolocalizzazione del telefono
Parliamo delle nostre fantasie e paure e ci sentiamo liberi di costruire insieme il nostro modo di vivere la sessualità	Ci scriviamo spesso. Se uno dei due non riesce a rispondere spesso litighiamo	Rispetto alla sessualità, mi costringe a fare cose che non voglio
Parliamo e concordiamo le scelte contraccettive	Nei nostri momenti di intimità, a volte cerca di spingermi a fare cose che non mi vanno	Rispetto alla sessualità, mi costringe ad avere rapporti anche quando non voglio, spesso con ricatti emotivi ('se mi ami...')
Parliamo di ciò che ci piace o non ci piace rispetto alla sessualità	Spesso discutiamo rispetto alla sessualità	Non concordiamo le scelte contraccettive

La tabella è tratta e adattata da "Non è amore se... Piccola guida per adolescenti su come dare vita a una relazione d'amore senza abusi e prevaricazioni" (Giovannini A., 2017, <https://www.alessiagiovannini.com/non-e-amore-se>, p. 6) e [www.loveisrespect.org](http://www.loveisrespect.org).

# RELATION TIPS

Le emozioni che si vivono nelle relazioni possono essere molto complesse e richiedono attenzione per garantire il proprio e l'altrui benessere.

È importante che tu ti senta sicuro e a tuo agio in una relazione, anche online.

## È importante:

- 1 Rispettare la propria e altrui volontà.
- 2 Sentirsi liberə di esprimersi e mantenere un dialogo aperto.
- 3 Essere consapevoli dei propri desideri e comunicarli all'altrə
- 4 Riconoscere e rispettare i propri e altrui confini emotivi e fisici, anche quando si è online
- 5 Considerare che i comportamenti agiti online possono ugualmente essere dannosi
- 6 Chiedersi cosa ci fa stare a proprio agio e condividerlo con la propriə partner
- 7 Rispettare la privacy dell'altrə e chiedere che venga rispettata la tua: ogni persona ne ha il diritto e nessunə dovrebbe rinunciarvi per avere una relazione.

**Ricorda che hai sempre il diritto di dire di no a qualsiasi cosa che non ti sembri giusta per te e mantieni il controllo rispetto alle tue decisioni.**

### Cosa può succedere online

Considera che online sensazioni e comportamenti possono essere più difficili da comprendere ed è importante parlarne. Anche online, sono condizionati dai nostri modelli culturali e gli stereotipi dei ruoli di genere che sono alla base della violenza.

Gli ambienti digitali rendono possibili alcune azioni violente specifiche, come ad esempio:

- controllare gli spostamenti con la geolocalizzazione
- controllare la sua attività sui social e con chi sta interagendo
- creare un profilo social falso per controllare la tuə partner
- impedire contatti social alla tua partner
- diffondere foto intime di qualcunə senza il suo consenso
- ricevere o richiedere insistentemente foto o contenuti sessuali non desiderati

È importante non minimizzare, giustificare o scambiare per forme di amore questi comportamenti.

**E ricorda:**

**IT'S NOT COOL, IT'S NOT OK, IT'S NOT RIGHT!**

# GENITORI

È importante che anche le persone adulte, come i3 adolescenti, acquisiscano piena consapevolezza della gravità di tali comportamenti e che possano essere di supporto per i3 giovani che vivono queste situazioni.



# ALCUNI CONSIGLI PER PARLARNE CON CHI TI CHIEDE AIUTO



Mostrarsi disponibile  
al dialogo



Restare calma e  
rassicurare



Prendere sul serio e  
credere senza giudicare



Non minimizzare, non  
sottovalutare, non negare ciò  
che viene raccontato



Esserci e sostenere la  
persona durante il  
racconto, rispettandone  
i tempi



Non fare pressioni per  
imporre “la tua” soluzione, ma  
rispettare la volontà dell’altra



Non fare promesse che non si  
possono mantenere

# A CHI RIVOLGERSI

Quando si avverte il bisogno di un confronto con esperti che possano aiutarci a capire come muoverci, si può fare riferimento ai servizi del proprio territorio.

Ad esempio:

- Centro Antiviolenza (nel caso di ragazze maggiorenni)
- Consultorio familiare
- Pronto Soccorso Ospedaliero
- Servizio sociale per minori
- Servizio sociale per adulti
- Servizio sanitario per minori
- Forze dell'ordine
- Professionist3 privat3 espert3 nella violenza di genere (es. psicolog3, avvocat3)

Si tratta di servizi che possono essere soggetti a differenze regionali in termini di denominazione, compiti e organizzazione.

Per approfondire, consigliamo la consultazione del Toolkit per insegnanti e per professionist3 sociali e sanitari3, che è possibile trovare qui.

Link:

<https://www.savethechildren.it/cosa-facciamo/progetti/date-develop-approaches-and-tools-end-online-teen-dating-violence>



**Save the Children**



This project is co-funded by the Rights, Equality and Citizenship (REC) Programme of the European Union

---

Il contenuto di questa pubblicazione rappresenta il punto di vista dei soli autori che se ne assumono la responsabilità esclusiva. La Commissione Europea non assume alcuna responsabilità per l'uso che potrebbe essere fatto delle informazioni qui contenute.

101005772-DATE-REC-AG-2020 REC-RDAP-GBV-AG-2020