

# Manuale di consapevolezza #controlemolestie

# #controlemolestie



ASSOCIAZIONE NAZIONALE ALPINI  
ana.it  
controlemolestie.it

Capire e riconoscere le dinamiche che favoriscono un reale e concreto cambiamento verso la parità e la libertà di tutte e di tutti, è l'obiettivo di questo Manuale.

**Modificare i comportamenti è un compito che richiede impegno e la volontà di giungere a un miglioramento individuale e collettivo.**

È esattamente quello che ci si aspetta da tutti gli uomini e in particolare da un socio dell'Associazione Nazionale Alpini, che da sempre fa della solidarietà, dell'impegno, della difesa dei diritti, soprattutto dei più deboli e del rispetto delle leggi i suoi punti di forza.

Oltre un secolo di storia parla di questo ruolo delle penne nere.

---

# 1.

## **L'uguaglianza piena tra uomo e donna è la vera base di una cultura del rispetto.**

Le dinamiche sociali si sono formate per mezzo dell'educazione ricevuta, dei media, della letteratura e dei rapporti familiari, e anche se velatamente, **hanno stabilito codici di comportamento che da una parte sminuiscono e delegittimano l'emancipazione e la libertà delle donne**, e dall'altra confermano il ruolo dominante maschile.

Riconoscere e analizzare con spirito critico queste dinamiche favorisce un cambiamento concreto verso la parità e la libertà di tutti e di tutte. Modificare comportamenti interiorizzati e automatici è un compito che richiede impegno, auto consapevolezza e desiderio genuino di miglioramento individuale e collettivo.

#controlemolestie

---

## 2.

### **Le molestie sono apprezzamenti di natura sessuale rivolti in modo esplicito, volgare e talvolta minaccioso a una persona incontrata per strada o in un luogo pubblico. Non sono atti di goliardia.**

Per molestia sessuale si intende “ogni atto o comportamento indesiderato, anche verbale, a connotazione sessuale che reca offesa alla dignità e alla libertà della persona che lo subisce, o che può creare ritorsioni o un clima di intimidazione nei suoi confronti”.

Oggi in Italia non esiste ancora il reato specifico di molestia sessuale, che quindi resta compresa nel più generico reato di molestia (art. 660 cp) e, nei casi più gravi, di violenza sessuale (art. 609 BIS).

Le molestie a sfondo sessuale verso le donne si nascondono spesso dietro a complimenti e battute, con cui si tende a rendere socialmente accettabile un comportamento che invece danneggia la convivenza in comunità, rischiando di giustificare una condotta **irrispettosa e nociva** da parte degli uomini.

#### **Molestie o complimenti?**

Non sempre le molestie sono intenzionalmente intimidatorie o violente; nell'immaginario collettivo è piuttosto diffusa la credenza che le donne siano sempre contente di ricevere un complimento, o che si sentano lusingate da un approccio maschile. Questa credenza ha origine da una cultura che descrive gli uomini come conquistatori e le donne come oggetto di conquista. **È per questo che le molestie vengono tollerate socialmente e scambiate erroneamente per complimenti.**

1. Protocollo d'intesa per l'adozione del codice di condotta nella lotta contro le molestie sessuali per i dipendenti del Ministero del Lavoro e della Previdenza Sociale, 1999

**Per poter essere parte del cambiamento positivo che desideriamo avviare questi ruoli vanno rivisti:** considerare le donne come oggetto di conquista significa collocarle in una condizione di passività in cui le loro espressioni individuali, i sentimenti e i desideri sono ignorati. Allo stesso modo, considerare tutti gli uomini conquistatori impone loro un ruolo di costante caccia alla preda, dando origine ad atteggiamenti spesso intimidatori.

La funzione sociale dei complimenti dovrebbe essere quella di gratificare la persona che abbiamo davanti, creando una relazione positiva. Si raggiunge l'obiettivo del complimento quando chi lo riceve è contento ma la sua validità è stabilita da chi lo riceve, non da chi lo fa. **Le molestie non possono essere una questione di percezione e punti di vista;** proprio per questo si sta lavorando alla regolamentazione giuridica di queste pratiche.

Per capire il confine tra complimenti e molestie bisogna focalizzare l'attenzione **sull'effetto che questi comportamenti possono avere** sulle persone che li ricevono; è fondamentale mettersi in ascolto, pensando alla condizione psicologica dell'altra persona e cercando di scardinare retaggi culturali che sono controproducenti per tutti e tutte.

Se consideriamo che in Italia il 31% delle donne tra i 16 e i 70 anni ha subito una qualche forma di violenza fisica o sessuale (fonte: ISTAT) e che oltre l'80% delle donne è stata oggetto di molestie verbali è più che comprensibile immaginare che le donne si trovino in una condizione di **insicurezza costante**, e che quando ricevono approcci da sconosciuti provino **fastidio, senso di umiliazione, e timore.**

Questa condizione di malessere è spesso interpretata come ingratitudine e arroganza, e innesca reazioni ancora più offensive e a volte violente da parte degli uomini. Aspettarsi riconoscenza da chi sta provando smarrimento e sconforto è un altro modo per fare sentire le donne ancora più intimorite e umiliate.

Astenersi dall'esprimere un giudizio non richiesto e aiutare a diffondere tra gli altri uomini una nuova prospettiva: sono atti di civiltà che possono portare a una vera trasformazione della nostra società, **in modo che uomini e donne possano occupare gli spazi pubblici e privati con la stessa libertà.**

#controlemolestie

---

# 3.

## **Le molestie verbali sono comportamenti intollerabili in qualsiasi contesto e situazione.**

I codici sociali hanno incorporato e trasmesso dinamiche sessiste che spesso sono poco riconoscibili. È fondamentale far emergere questo fenomeno, potenziando l'informazione e sensibilizzando la comunità su questo tema, per creare relazioni sociali libere da discriminazione e violenza.

### **Quali sono i comportamenti molesti:**

Per riconoscere se il proprio comportamento costituisce una molestia, il primo passo è **analizzare attentamente la relazione** in cui si manifesta. È essenziale porsi un paio di domande:

- Conosco la persona coinvolta o ho alcun tipo di relazione ad esempio di lavoro, di amicizia o affettiva?
- Ho ricevuto il consenso esplicito per porre complimenti, fare approcci di natura sessuale o avere un contatto fisico?

Se la risposta è "NO" ad almeno una di queste due domande, alcuni comportamenti sono considerati come molestia.

Inoltre va valutato il **contesto**: una donna che riceve un apprezzamento mentre cammina in una strada affollata può non percepirla come pericolosa. Ma se è da sola? Se sta aspettando un bus e non c'è nessuno intorno? Se ha intorno più di un uomo che si comporta in modo invadente? I comportamenti molesti sono quelli che possono o potrebbero provocare fastidio o incutere timore.

### **Quindi, sono comportamenti da evitare:**

le opinioni non richieste sull'aspetto fisico, anche se si utilizzano espressioni apparentemente positive; fischiare, cercare di attrarre l'attenzione con il clacson, applaudendo e ammiccando; usare nomignoli allusivi.

Se si vuole entrare in contatto con una donna che si vede per la prima volta è fondamentale assicurarsi che lei accetti in modo positivo queste attenzioni.

**L'insistenza segna il confine netto tra un "complimento", comunque non opportuno, e una molestia.**

“Che belle gambe” non facilita sicuramente la relazione: qual è lo scopo, perché usare apprezzamenti sul fisico? Chiamarla con il suono riservato al gatto, perché? “Bambolina” a chi?

### **Sono sempre molestie:**

- i commenti volgari o a sfondo sessuale
- i gesti che ad esempio indicano i genitali o mimano un atto sessuale
- le battute a sfondo sessuale (“Fatti prendere, lo so che ti piace!”)
- gli approcci che cercano di avere per forza una reazione positiva, spesso sottointendendo una “colpa” o una mancanza della donna (“Non mi fai un sorriso, sei frigida per caso?” “Ehi, se sei arrabbiata con il mondo puoi fermarti a parlare con me”)

### **I contatti fisici senza consenso sono sempre da evitare:**

possono creare disagio, diventare molestia sessuale. Cosa non si fa senza un consenso o una relazione chiara ed esplicita:

- Palpeggiare qualsiasi parte del corpo di una donna
- Abbracciare o baciare senza il consenso della diretta interessata
- Ostacolare il passaggio intenzionalmente
- Appoggiare le mani sulle spalle durante una conversazione
- Toccare le braccia di qualcuna mentre svolge il suo lavoro
- Afferrarle la mano senza che il gesto sia partito da lei
- Toccare qualsiasi parte del corpo mentre si fa un complimento come, ad esempio, mentre si dice: Che bellezza di capelli.

**Un no è un no:** dopo un rifiuto capita a volte di sentire commenti di questo tipo, che sono, di nuovo, forme di molestia. Frasi come “Pensi di averla solo te?”, “Tanto sei brutta, ti avrei fatto un favore”, “Ma quanto sei acida, fattela una scopata” **sono, lo diciamo nuovamente, espressioni intollerabili.**

Salendo nei toni si passa a volte addirittura a ricatti e minacce; **siamo oltre la molestia, si arriva all'intimidazione** che sicuramente crea paura nella persona che le riceve. Inutile dire che non è questo il modo di gestire una possibile relazione, e mettere le basi per una convivenza realmente civile.

---

## 4.

### **La società non tollera più le battute e i gesti a sfondo sessuale. Vogliamo insieme impegnarci a superare questi comportamenti inopportuni.**

Per una trasformazione culturale effettiva, la partecipazione di tutti è importante, ma **la presa di responsabilità da parte degli uomini è fondamentale.**

Contrastare le molestie verso le donne è un atto di civiltà che richiede impegno personale e consapevolezza. Occorre mettersi in ascolto, riconoscere la propria responsabilità sociale ed essere disponibili a cambiare prospettiva, diventando **protagonisti della costruzione di una società più libera, giusta e egualitaria.**

---

## 5.

### **Essere #controlemolestie significa non restare indifferenti. Fai qualcosa.**

#### Come reagire quando si è testimoni di una molestia?

Saper riconoscere una situazione di molestia è essenziale non solo per adeguare i propri comportamenti, ma per poter intervenire quando si assiste a un atto inopportuno. È cruciale rimanere vigili e pronti ad agire; intervenire per porre fine a un episodio di molestia non solo aiuta a mettere al sicuro la vittima, ma aiuta a smantellare una cultura del silenzio, dell'omertà e della normalizzazione di comportamenti inappropriati, irrispettosi e intimidatori.

#### Cercare aiuto da una autorità

Trovarsi davanti a un atto di molestia può causare timore non soltanto nella vittima, ma anche in chi assiste a questo comportamento. È comprensibile sentirsi insicuri, e in questo caso, una soluzione è quella di contattare le

autorità presenti nel luogo in cui si sta svolgendo la molestia, preservando così l'incolumità della vittima e dello spettatore.

Per autorità si intendono, ad esempio, manager del ristorante, personal trainer della palestra, l'autista dell'autobus, o una figura istituzionale presente al momento.

Nel caso in cui si voglia segnalare l'incidente alle autorità di sicurezza ufficiali, come i vigili o i carabinieri, è opportuno chiedere prima alla vittima se desidera farlo, in quanto non tutte le vittime si sentiranno a proprio agio nell'effettuare una denuncia formale. Non bisogna invece indugiare nel rivolgersi alle forze dell'ordine quando la vittima sia in una condizione di pericolo tale da non poter esprimere il proprio consenso.

Basta una frase semplice che richiami l'attenzione:

- Il signore sta disturbando la ragazza, può intervenire?

### **Intervenire direttamente con il molestatore**

Prima di intervenire direttamente con il molestatore è bene assicurarsi che non si tratti di una situazione di pericolo imminente, per evitare una scalata della violenza. È fondamentale analizzare un rischio fisico per la vittima o per gli altri, e una volta allontanata la possibilità di rischio si può parlare direttamente con il molestatore con frasi dirette e incisive, evitando che si instaurino discussioni o dibattiti.

Quando si interviene, è fondamentale farlo in modo prudente e deciso. Si può valutare di rivolgersi direttamente al molestatore, usando un tono di voce calmo ma deciso e parole chiare e dirette:

“Smetta di importunarla”, “La sta disturbando, si fermi”, “Lei le ha già chiesto di smettere e io le sto chiedendo di fermarsi”.

### **Agire in modo indiretto per fermare la situazione**

L'obiettivo di agire in modo indiretto è quello di **interrompere la molestia in modo discreto**, senza far capire al molestatore che si sta intervenendo contro il suo comportamento inappropriato.

Per rendere questa azione efficace, è fondamentale rivolgersi direttamente alla vittima, ignorando l'aggressore e non rivelando il motivo dell'intervento. In questo modo, si evita di dare al molestatore l'impressione di aver avuto il controllo della situazione e si dimostra alla vittima che ci si preoccupa della sua sicurezza. L'obiettivo è far sentire la vittima protetta e al sicuro, senza aumentare il rischio di violenza o aggressioni. Questo tipo di intervento può prevenire l'escalation della violenza ed essere molto efficace nel contrastare la molestia nel momento in cui accade. Dopo aver distratto il molestatore, è importante fornire sostegno alla vittima.

Si possono ad esempio chiedere informazioni alla vittima  
- Mi saprebbe dire dove si trova Piazza Fontana?  
fare finta di conoscerla,  
“Ciao! Da quanto non ci vediamo, come sta tua mamma?”,  
impostare fisicamente una barriera tra aggressore e vittima.

### **Produrre documentazione**

Fotografare, filmare o prendere nota di una targa o di un nome possono essere modi utili per garantire la presenza di prove in caso la vittima decida di denunciare. Queste azioni sono importanti per garantire che la molestia non resti impunita. Tuttavia, **è fondamentale ottenere la previa autorizzazione della vittima** prima di fornire il materiale alle autorità competenti e **assicurarsi che non venga pubblicato online** per evitare di esporre le persone coinvolte. La protezione della privacy deve essere sempre garantita.

---

## **6.**

### **Minimizzare, giudicare chi subisce, girarsi dall'altra parte sono reazioni sbagliate e non giustificabili.**

Per aiutare una vittima di molestie, è importante prendersi cura del suo benessere emotivo e fisico, offrendo sostegno e ascolto empatico. In caso di scelta della denuncia, si dovrebbe essere pronti a fornire informazioni su come procedere e a sostenere la vittima. È fondamentale evitare di minimizzare l'esperienza della vittima o di giudicarla in qualsiasi modo. È opportuno ad esempio chiedere “Sta bene? Ha bisogno di aiuto, vuole chiamare qualcuno?” o offrirsi di accompagnare la vittima di molestie a fare denuncia.

**Non è mai opportuno** usare frasi come “Poteva andare peggio, non è successo niente di grave”.

Non è vero che “Gli uomini sono fatti così, non farci caso”, e invitare a non frequentare quei posti, non vestirsi in un certo modo, chiedere se la persona ha bevuto o ha provocato una reazione sono il modo sbagliato di far fronte a un episodio di molestie.

## **Mi fanno notare che ho praticato un atto molesto, come devo comportarmi?**

I comportamenti molesti sono stati considerati parte della natura maschile per molti anni e non è semplice ammettere di aver commesso un atto inopportuno nei confronti di una donna. Ma il primo passo per cambiare una realtà che mette a repentaglio le donne quotidianamente è riconoscere le proprie limitazioni e accettare che anche senza intenzione negativa si può sbagliare.

Quando qualcuno fa notare un comportamento molesto è importante fermarsi per riflettere, considerare la prospettiva di chi ha ricevuto quell'atto, cercando di correggerlo per ripeterlo più.

Cose da dire:

- Scusa.
- Non avevo l'intenzione di intimidire, non lo rifarò.
- Posso fare qualcosa per farle sentire meglio?

Cose da non dire:

- Non si può dire più niente!
- Era solo un complimento
- In fondo le piace
- Non si può più corteggiare una donna

## **Come diventare un portavoce per contrastare le molestie?**

L'intervento più importante per contrastare le molestie e la cultura sessista è agire come portavoce tra le compagnie maschili, diventando un esempio positivo e diffondendo informazioni importanti. I codici di comportamento stimolano il singolo ad assecondare il gruppo, ma innescare un comportamento positivo può influenzare gli altri uomini all'ascolto, cambiando in questo modo i pattern di comportamenti collettivi. Quando un uomo si comporta in modo rispettoso e non sessista, infatti, può ispirare e motivare gli altri ad agire allo stesso modo, contribuendo a creare una cultura basata sul rispetto e sull'uguaglianza di genere.

Non è facile sfidare un gruppo coeso che ha comportamenti automatici e normalizzati, ma è la strada da percorrere per affiancare veramente le donne nella lotta contro le molestie e le violenze.

Cosa fare:

- Richiamare l'attenzione del gruppo quando si fa una battuta sessista
- Intervenire quando un amico mette in atto una molestia
- Divulgare le informazioni riguardo le molestie sessuali
- Intervenire mettendo al sicuro la vittima quando si assiste ad una aggressione o ad un approccio indesiderato