

Prevenire lo sfruttamento sessuale: 7 punti per combattere gli abusi e dare voce alle vittime

In questa scheda il punto 5, e vale a dire “I segreti possono essere sia piacevoli che spiacevoli”, è cruciale. Ai bambini deve essere insegnato come gestire e a chi rivolgersi per quanto riguarda i “Segreti spiacevoli”. Avere una persona di fiducia, una persona alla quale potersi rivolgere è il primo passo per combattere gli abusi.

1. Il tuo corpo ti appartiene

Il tuo corpo è prezioso ed è importante. Tu sei importante! Non avere timore di essere orgoglioso del tuo corpo. Sei tu a gestirlo e a decidere *come, quando, dove* e soprattutto *chi* ha il diritto di toccarti.

2. I tuoi sentimenti contano

Ricorda che puoi fidarti dei tuoi sentimenti e tieni presente che ci sono sensazioni piacevoli e spiacevoli. Le emozioni sgradevoli ti portano a stare male e ti fanno sentire a disagio. Ognuno di noi ha però il diritto di provare sensazioni sgradevoli e di reagire senza timore alle proprie percezioni. Nel momento in cui emergono sensazioni spiacevoli è doveroso ascoltarle e capire che c'è qualcosa che non va bene. Tu hai il diritto di non accettare sensazioni strane! Le emozioni spiacevoli non ci fanno del bene e devono essere esternate senza perplessità che certi discorsi non si addicano ad un ragazzino o ragazzina della tua età.

3. Tocco piacevole e tocco spiacevole

Alcuni tocchi ci fanno stare bene e in armonia, ma esistono anche tocchi che provocano imbarazzo e che a questo punto confondono, fanno paura o addirittura provocano dolore. Tieni presente che a quelli spiacevoli puoi reagire, puoi rifiutarli! Nessun adulto in assoluto ha il diritto di mettere le sue mani sotto ai tuoi vestiti! Nessun adulto ha il diritto di toccare la vagina o il pene, il sedere o il seno! Può anche succedere che un adulto chieda a te di essere toccato nelle parti intime costringendoti in questo modo a fare cose che non vuoi.

In questi casi è importantissimo ricordarsi che nessuno, nemmeno un conoscente caro o parte della tua famiglia, ha il diritto di fare questo.

4. Il diritto al “NO”

TU e ognuno di noi ha il diritto di dire di “NO”! Sappi che nel momento in cui una persona si permette di toccarti contro la tua volontà o ti chiedi di fare cose spiacevoli, portandoti a stare male, tu puoi dire di NO e difenderti senza timore!

Cerchiamo ora di capire insieme in quali circostanze è giusto non ubbidire e con quali mezzi uno può difendersi.

5. I segreti possono essere sia piacevoli che spiacevoli

Ci sono segreti piacevoli che portano gioia ed eccitazione. Un segreto che ci emoziona può per esempio riguardare una sorpresa ad un amico, dove l'attesa ci porta ad un certo punto in uno stato di eccitazione e gioia.

I segreti spiacevoli invece sono diversi ed opprimono, fanno paura e sono soffocanti per l'inquietudine che comportano. Tali segreti, definiti “brutti”, che ti portano a stare male e ad essere triste devono essere confessati a una persona di fiducia. Parlane anche se hai promesso di non dirlo a nessuno! La confessione è un modo per liberarti di questo peso e non farà di te una spia, anzi è atto di grande coraggio.

6. Il diritto e l'esigenza di chiedere “AIUTO”

Nel caso un segreto spiacevoli ti opprime o tu abbia la sensazione di aver vissuto una situazione imbarazzante ti chiedo e ti prego di confessarlo. Solo a questo punto possiamo aiutarti. Non rinunciare a raccontare ciò che ti opprime fino a quando non avrai trovato una persona disponibile ad ascoltarti e a darti una mano! Non lasciarti intimidire!

Cerchiamo a questo punto di capire insieme a CHI potremmo rivolgerci in situazioni simili e senza dubbio difficili da affrontare a parole.

7. Non sentirti colpevole!

Non sentirti colpevole se in passato sei stato vittima di abuso sessuale, e nemmeno se dovesse capitare in un futuro. Nel caso tu subisca abusi da parte di un adulto o di un giovane poco più grande di te non pensare di avere colpe per esserti difeso. Ci sono persone che si permettono di superare il limite nonostante tu dica chiaramente di “NO”.

Ricorda inoltre che in alcune situazioni è la paura ad impedirci di reagire. Tieni presente che tu di colpe non ne hai, qualsiasi cosa il delinquente cercherà di dire o sostenere. Solo lui/lei è colpevole degli atti commessi e deve prendersi le sue responsabilità per quello che ti ha fatto!

Nota Bene

Le ragazzine e i ragazzini hanno maggiore possibilità di riconoscere atti di violenze sessuali, e in seguito quindi il coraggio di cercare aiuto e parlarne, se circondati di persone capaci di appoggiarli nella riscoperta del loro corpo che cambia. È cruciale che già in giovane età venga delimitato lo spazio intimo e personale. Inoltre è necessario che ai ragazzi venga trasmessa fiducia e considerazione affinché capiscano che i loro sentimenti contano. Un ambiente sereno ed affettuoso non deve mancare in un nucleo familiare! I ragazzini che al contrario si sentono dire NO per la maggior parte delle volte e i cui sentimenti vengono ignorati non potrà fidarsi delle sue percezioni e non avrà quindi mai le forze per opporsi ad un adulto in casi di maltrattamento. Solo un'educazione che percepisca il bambino come personalità indipendente e che gli insegni ad avere diritti può indurlo a sviluppare una personalità forte e consapevole, capace di opporsi agli abusi. Un nucleo familiare positivo, amorevole e rispettoso che incoraggia e rafforza il bambino rimane pur sempre la migliore protezione contro lo sfruttamento sessuale che si possa offrire ai propri figli.

...Inoltre... lasciate libero sfogo ai vostri figli. Un semplice... -"Non piangere"... - non è una prevenzione! Lasciate piuttosto che si sfoghi e che esprima i propri sentimenti!

Traduzione del testo/fonte "I S F K"
Tradotto da Dajana Paravac, Ticino, Svizzera

Marathon