



NO ! NO ! NO !

IMPARO A PROTEGGERMI DAGLI ABUSI SESSUALI

6-12



Questo libro è stato realizzato dall'Associazione Une Vie, con la supervisione di Ève Pilyser, psicologa clinica e psicoanalista junghiana, e di Cécile Miele, psicologa e sessuologa.

Quando si è piccoli, si possono avere degli **INNAMORATI**.

Si puo' anche avere voglia di baciare !

Quando si diventa adolescente, si ha voglia di tenersi per mano e di farsi le coccole.



**ESSERE
INNAMORATI**



Possiamo amare i propri genitori, gli amici e persino il proprio cane o gatto... ma essere innamorati è qualcos'altro.

Essere innamorati è provare un sentimento molto forte per una persona in particolare. Consideriamo questa persona più bella e più interessante di altre. Pensiamo spesso a questa persona e quando la vediamo il cuore si mette a battere più forte.

L'amore è talvolta reciproco e talvolta no. Quando l'amore non è reciproco, può rendere tristi per un po', ma si riesce sempre a superare la delusione !



Quando si diventa grandi, si ha voglia di
FARE L'AMORE, perché è molto
gradevole... purché le due persone ne
abbiano la stessa voglia !





FARE L'AMORE



Fare l'amore è avere una relazione sessuale con qualcuno che si ama. È un modo per condividere un momento molto forte tra due persone.

Per fare l'amore, bisogna :

- che le due persone ne abbiano voglia ;
- che le due persone ne provino il desiderio reciproco (quando la persona che amiamo ci tocca, si sente un calore molto piacevole) ;
- che entrambe le persone si sentano pronte a fare l'amore ;
- in nella maggioranza dei paesi, è anche necessario che entrambe le persone abbiano raggiunto l'età legale del consenso.

Per sapere se si è pronti a fare l'amore, si può provare a parlare di sessualità con la persona amata guardandola dritta negli occhi. Se non ci si riesce, è forse perché è ancora troppo presto ...



A volte, puoi accorgerti che qualcuno ti guarda spesso e che si interessa davvero a te.

È molto gradevole, soprattutto se è un ragazzo o una ragazza che ti piace !

Questo si chiama la **SEDUZIONE**.



LA SEDUZIONE



La seduzione è una sorta di gioco nel quale una persona cerca di suscitare l'attrazione e dei sentimenti di un'altra. Si può sedurre qualcuno con dei gesti, delle parole o dall'aspetto.

Alcune persone si sentono a proprio agio con la seduzione, altre meno.



A volte, puoi sentire che qualcuno più grande di te ti guarda spesso e che si interessa davvero a te.

Può essere tuo fratello maggiore o il padre di un amico, un vicino...

È piacevole e allo stesso tempo imbarazzante.

Un grande che ha un desiderio fisico e sessuale per un bambino è chiamato **PEDOFILO**.





UN PEDOFILO



Un pedofilo è una persona adolescente o adulta che è attratta sessualmente dai bambini o dai ragazzi.

I pedofili possono essere degli adolescenti o degli adulti, degli uomini o delle donne.

Alcuni sono attratti solo dai bambini, altri sono attratti dai bambini e anche dagli adolescenti o dagli adulti.



Lui/lei può farti sentire a disagio guardandoti troppo spesso, cercando di baciarti al collo o accarezzandoti la schiena.

È davvero strano e non molto gradevole !

In questo modo, lui/lei non rispetta la tua
INTIMITÀ.





L'INTIMITÀ



L'intimità è uno spazio personale che vogliamo proteggere dagli occhi e dai gesti degli altri.

Le parti intime del corpo sono il sesso, il sedere e il petto delle ragazze. Ma possiamo essere a disagio anche se qualcuno ci tocca le cosce, la pancia o qualsiasi altra parte del nostro corpo.

Se qualcuno cerca di vedere il tuo corpo nudo, cio' può farti sentire a disagio. È normale, questo sentimento si chiama il pudore. È la necessità di proteggere la propria nudità, di non voler mostrare certe parti del proprio corpo.

Ogniuno deve rispettare l'intimità e il pudore degli altri.



È imbarazzante e fa ancora più male quando questo avviene da parte di qualcuno che ami e nel quale avevi fiducia.

Quando si tratta di qualcuno della tua famiglia, si chiama **INCESTO**.

Questo fa male, ti senti ingannato e ti vergogni di non aver visto niente prima.





L'INCESTO



L'incesto è avere del desiderio sessuale per qualcuno della propria famiglia: un genitore per tuo figlio, un fratello, una sorella, un nonno, uno zio o una zia.

Gli atti incestuosi sui minori sono vietati dalla legge. Non è perché qualcuno appartiene alla tua famiglia e ti ama che ha il diritto di fare delle cose sessuali con te.

A volte è difficile riconoscerli, soprattutto quando si ha sempre subito questi atti, ed è molto spesso difficile parlarne, perché si ha la sensazione di accusare qualcuno che si ama.

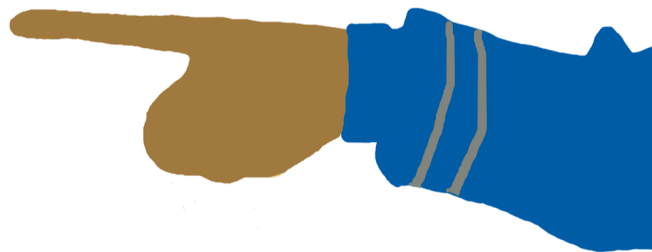
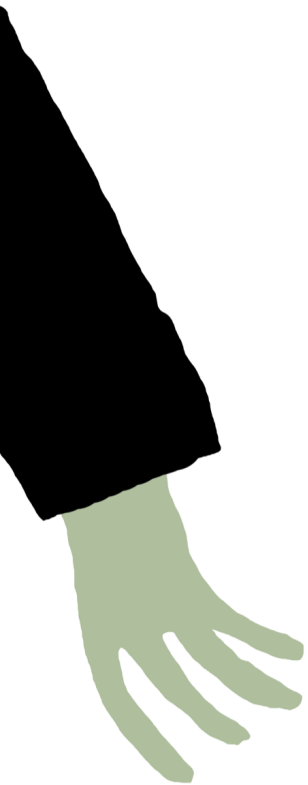


Ma non è a te di vergognarti ! È a lui/lei !

Tutte le relazioni romantiche tra un bambino e un grande adolescente o un adulto sono vietate dalla **LEGGE !**

Bisogna dire assolutamente :

No ! No ! No !





LA LEGGE



La legge è un insieme di regole che tutti devono rispettare :
non uccidere, non rubare...

Le leggi proteggono gli esseri umani, gli animali o la natura.

Esistono leggi universali, che si applicano a tutti gli esseri umani, come la **Convenzione internazionale sui diritti dell'infanzia**, che obbliga ogni essere umano a rispettare e a proteggere i bambini. Ad esempio, proibisce a chiunque di costringere un bambino ad avere delle relazioni sessuali.



L'adolescente o l'adulto puo' provare a
MANIPOLARTI suscitando la tua
curiosità : non vuoi sapere com'è baciare
con la lingua?

No ! No ! No ! Non con te !



LA MANIPOLAZIONE



Manipolare è spingere qualcun altro ad accettare o a fare qualcosa per il proprio piacere.

Il manipolatore malizioso cercherà di confondere le tue idee, perché tu non sappia più ciò che è bene e ciò che è male, cos'è per il tuo bene e cosa farà piacere a lui/lei.

Se ti senti obbligato(a) a fare qualcosa, ma in fondo sai che ciò non è buono e che ti farà del male, non farlo.



A volte, un grande adolescente o un adulto può provare a mostrarti delle **IMMAGINI PORNOGRAFICHE**, che turbano, che eccitano.

Puoi voler dire di sì, perché sei davvero curioso(a) di vedere... Ma devi resistere, perché ti metterebbe a disagio e ti farebbe male.



IMMAGINI PORNOGRAFICHE



A volte guardare delle **foto e dei video porno** è una grande tentazione.

Si puo' anche credere che nella realtà le persone facciano l'amore in questo modo.

Nei film e nelle serie TV, gli attori recitano ruoli, simulando emozioni. Nel porno è lo stesso. Sono degli attori che fingono, che realizzano un atto sessuale per la cinepresa, senza piacere, senza tenerezza, simulando le loro sensazioni. Non è amore e non è così che le persone fanno l'amore !

Nella vita reale, ci vuole tempo prima di mostrarsi nudi, si prende il tempo di accarezzarsi e di scoprire il corpo dell'altro, fare l'amore è qualcosa di tenero, piacevole e dolce. I partner si rispettano, si parlano, si scambiano carezze e baci.

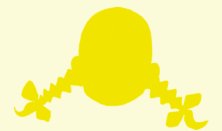


Anche se lui/lei ti giura il contrario, quello che questa persona cerca di fare con te, non si chiama amore, si chiama un **REATO SESSUALE**. Ed è vietato.

I grandi lo sanno e non dovrebbero mai sentirsi autorizzati a fare questo a un bambino.



REATI SESSUALI



La legge punisce i **reati sessuali**, che siano commessi sui bambini o sugli adulti.

Per esempio, in Francia è vietato :

- mostrare delle immagini sessuali a un bambino ;
- mostrare dei gesti sessuali a un bambino ;
- toccare un bambino sulle parti intime del suo corpo, anche se dice di essere d'accordo.
- forzare qualcuno a fare cose sessuali, anche attraverso la manipolazione, l'intimidazione o la dominazione ;
- se si ha più di 15 anni, avere delle relazioni sessuali con qualcuno di età inferiore ai 15 anni, anche se quest'ultimo(a) dice essere d'accordo.



**Bisongna sempre, sempre, sempre
parlarne con gli adulti !**

**Anche se ti fà promettere di mantenere il
SEGRETO, se ti minaccia, se piange o ti
implora : devi parlarne!**





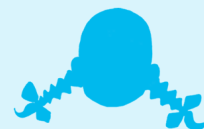
I SEGRETI



A volte la persona che tocca un bambino sulle zone intime del corpo, può chiedere a quel bambino di non parlarne a nessuno, perché sa che è proibito.

Bisogna fare la differenza tra i **buoni e i cattivi segreti**.

Un buon segreto rende felici (preparare una festa di compleanno per un amico...) o permettere di preservare la sua privacy (giardino segreto) ; un cattivo segreto ti rende infelice e ti isola (non dire che qualcuno ti ha colpito...).



PARLARE è davvero molto difficile, ci vuole molto coraggio... ma tutti i bambini hanno questo coraggio, anche tu, te lo assicuro !

PARLARE è l'unico modo per fermare chi ti farà del male, a te e forse ad altri bambini della tua età o più piccoli.





PARLARE



A volte è difficile sapere se un gesto è normale o se è proibito. Se in fondo senti che un gesto ti mette a disagio, devi **parlarne**.

Per parlare, bisogna prima sapere con chi parlare. Puoi parlare con qualcuno di cui ti fidi: un insegnante, i tuoi genitori, tuo zio, i tuoi nonni, un medico, un poliziotto...

A volte succede che alcuni adulti non credono i bambini e che talvolta li trattano persino da bugiardi. Non ti scoraggiare, ma cerca altri adulti, per trovare colui/lei che ti crederà.



Se ti confidi a un adulto che non ti ascolta o che non reagisce come dovrebbe, puoi chiamare il NUMERO DI AIUTO del tuo paese.



IL NUMERO DI AIUTO



In quasi tutti i paesi del mondo, esiste un **numero di telefono** gratuito per parlare con un adulto di fiducia.

Puoi chiamare per parlare di qualcosa che ti è successo o di qualcosa che è successo a un bambino che conosci e che ha bisogno di aiuto.

Il servizio di assistenza telefonica per bambini del vostro paese è disponibile su **childhelplineinternational.org**

Italia :

114

Emergenza Infanzia

Svizzera italiana :

147

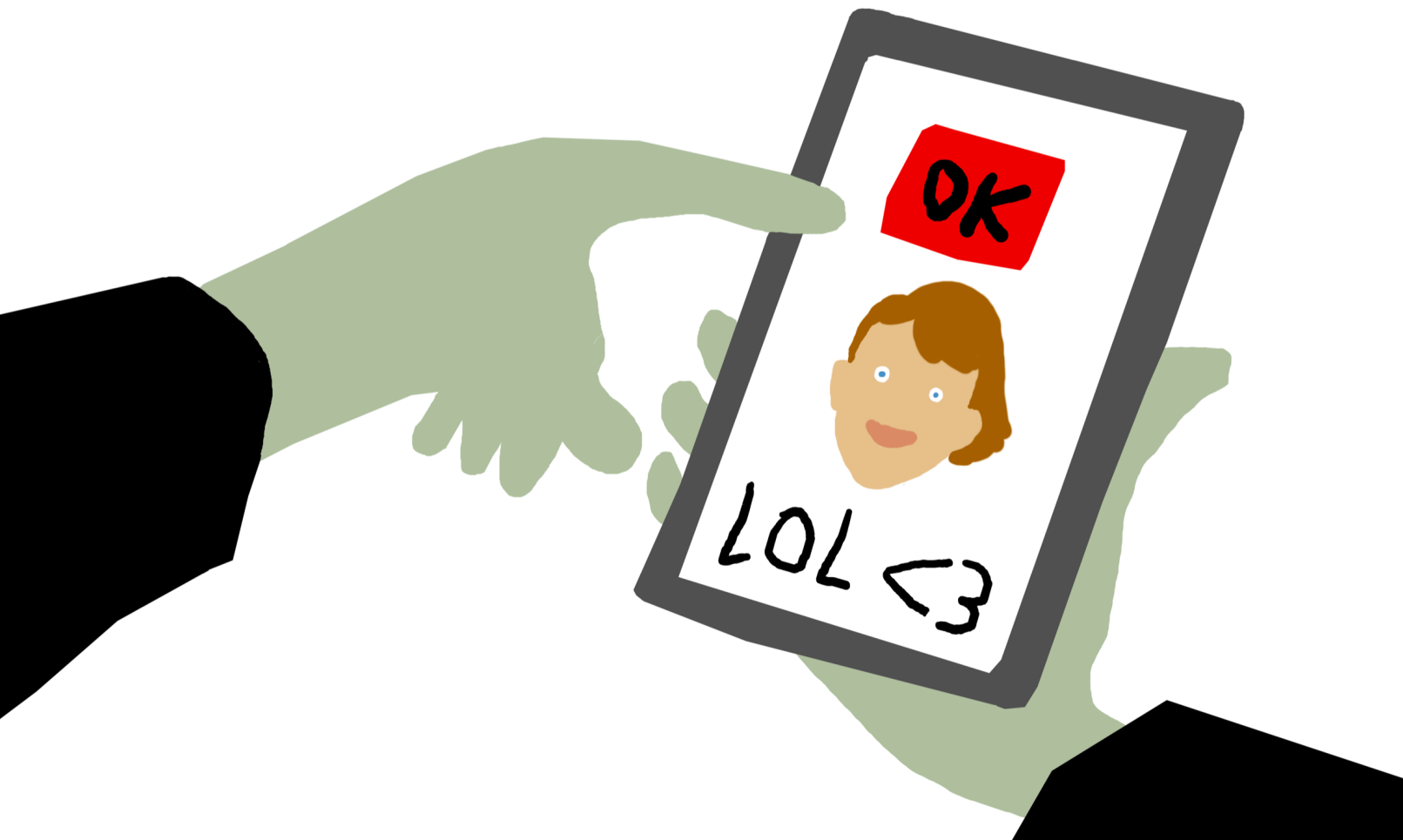
Pro Juventute



A volte gli adulti fingono di essere degli adolescenti su **INTERNET**, imitando il loro modo di parlare e pensare molto bene.

Usano nomi falsi e foto false. Chiunque si farebbe ingannare !

Non devi mai fornire informazioni personali su Internet.





INTERNET



Internet è fantastico, permette d'imparare molte cose !

È anche un posto dove pensi di essere al sicuro, perché sei dietro a uno schermo. Sfortunatamente, ci sono molte persone maligne su Internet ed è spesso difficile individuarle.



Per evitare le trappole, senza il consenso dei tuoi genitori :

- non dare mai il tuo cognome ;
- non dare mai il tuo indirizzo ;
- non dare mai il nome della tua scuola ;
- non dare mai la tua password;
- non inviare mai una foto o un video di te o dei tuoi amici;
- non accendere mai la webcam ;
- evita di dire i tuoi segreti, di svelare la tua intimità.



Nessuno ha il diritto di pubblicare una foto o un video di te, senza che tu lo sappia e che l'abbia prima accettato.

Nessuno ha il diritto di ricattarti : "se non fai quello che ti chiedo, mostro a tutti questa tua foto, dico a tutti quello che mi hai detto..."

Le leggi si applicano anche ad Internet. Ad esempio, è vietato dire cose sessuali o mostrare immagini sessuali a un bambino per strada, a casa e anche su **Internet** !



La maggior parte delle persone intorno a te ti vogliono bene e non ti faranno mai del male.

Ma alcune persone, della tua età o più grandi, possono cercare di trarre profitto della tua inesperienza imponendoti i loro desideri.

Se questo ti succede, non è a te di provare vergogna, ma a loro !

Devi dire ad alta voce, senza esitazione :
No ! No ! No !



sì



E allora, quando è che possiamo dire **sì** ?

Possiamo dire **sì** quando siamo d'accordo, quando siamo fiduciosi e che ne abbiamo veramente voglia.

Possiamo dire **sì** quando ci sentiamo rispettati e quando ci sentiamo liberi di dire **NO** in qualsiasi momento, se mai ci sentiamo a disagio perché le cose stanno andando troppo in fretta.

Possiamo dire **sì** quando siamo davvero felici di dire **sì**.



Questa storia è offerta dall' **Association Une Vie**.

L'Associazione Une Vie® si impegna a promuovere il rispetto tra le persone e la realizzazione dell'individuo e della collettività. Ciò include la diffusione di contenuti educativi per proteggere i bambini dal rischio di abusi sessuali.

Per saperne di più, visitate il nostro sito Internet **1vie.org**.

Testi di Sebastien Brochot
Illustrazioni di Luc Desportes

Grazie a Ève Pilyser (psicologa clinica, psicoanalista junghiana, membro della Società Francese di Psicologia Analitica, membro dell'Associazione dei Psicoanalisti e Psicoterapeuti Junghiani) e a Cécile Miele (psicologa e sessuologa presso il Centro Risorse per professionisti che intervengono presso gli Autori di Violenze Sessuali (CRIA VS) e all'Ospedale di Clermont-Ferrand).

2016 © Association Une Vie
2019 © Association Une Vie