

CATERINA DI CHIO

CHIEDIMI SE LO VOGLIO

PROMUOVERE IL CONSENSO,
RISPETTANDO SE STESSI E GLI ALTRI



presentazione di
**VANESSA
ROGHI**

Erickson

Di cosa parliamo esattamente quando parliamo di **CONSENSO**? Parliamo di saper costruire relazioni improntate alla **RECIPROCIÀ**, di essere in grado di ascoltare e ascoltarsi, sapere quali sono i propri **CONFINI** personali, capire il limite tra amore e possesso, distinguere una **RELAZIONE TOSSICA** da una sana.

IL CONSENSO È UNA SCELTA LIBERA E CONSAPEVOLE, È DIRE DI SÌ E ACCETTARE I NO, È UN ACCORDO CHE PUÒ ESSERE RINEGOZIATO IN OGNI MOMENTO.

Le **RELAZIONI** sono un territorio complesso per tutti, adolescenti e adulti: questo libro ti servirà da **BUSSOLA** per orientarti tra quello che ti piace e quello che ti non piace, tra i tuoi bisogni e i tuoi **DESIDERI**, per agire in sintonia con te stesso e con gli altri. Con informazioni, consigli, suggerimenti e brevi racconti in cui ragazze e ragazzi alle prese con situazioni estremamente attuali — bodyshaming, diffusione non consensuale di foto intime, forme di bullismo, marginalizzazione delle diversità — imparano a costruire rapporti di fiducia, **RISPETTO** e libertà.

€ 16,00



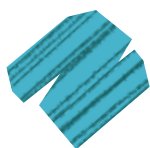
9 788859 043720

www.erickson.it

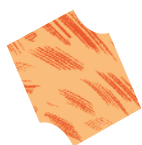
INDICE

PRESENTAZIONE 7

INTRODUZIONE 9



**CONFINI
PERSONALI O
BOUNDARIES** 14



**LA MAPPA DEL
CONSENSO E
LE BUSSOLE
PER ORIENTARSI** 22



**IL CONSENSO
NEL SESSO** 40



**STORIE
PER
RIFLETTERE** 55



**PROMUOVERE
LA CULTURA
DEL CONSENSO** 120

POSTFAZIONE 145

CONFINI PERSONALI O BOUNDARIES

Prova a disegnare i contorni del tuo corpo, i contorni invisibili della tua persona che definiscono il **TUO SPAZIO INTERNO** e i rapporti tra te e le altre persone, tra te e **IL MONDO ESTERNO**.

Chiamiamo questi contorni **CONFINI PERSONALI**. In inglese si usa la parola **BOUNDARIES**. Riguardano il corpo e le sensazioni fisiche, le emozioni e i pensieri più intimi...

RIGUARDANO TE !

I confini personali raccontano che una persona è consapevole del proprio valore e della propria unicità e le consentono di scegliere cosa accogliere, cosa accettare o, al contrario, cosa rifiutare.

I confini personali si possono **ASSOTTIGLIARE** (quando si decide di far entrare l'altra persona in contatto profondo e intimo con se stessi) o, al contrario, **ISPES-
SIRE** (quando si desidera tenere distante l'altra persona), ma in ogni caso non debbono essere **OLTREPASSATI** o

D I S T R U T T I .

**È IMPORTANTE,
PRIMA DI
COMPIERE UN
PASSO IMPOR-
TANTE IN UNA
RELAZIONE,
ASCOLTARE
COSA DICE IL
PROPRIO
CORPO E COSA
CI SI SENTE
DI FARE
DAVVERO!**



COSA MI

PIACE

E COSA

NO!

COSA TI PIACE E COME TI PIACE ESSERE TOCCATO/A

Sono tanti e diversi i modi di toccare e di essere toccati. Facciamo qualche esempio:

**DARE LAMANO DARE UNO
SCHIAFFO PIZZICARE MAS
SAGGIARE MORSICARE
TIRARE IL CAPELLI FARE IL
SOLLETICO ACCAREZZAR
E COCCOLARE DARE UN BA
CIO SULLA GUANCIA DARE
UNA PACCA SULLA SPALLA.**

Alcuni sono sempre sgradevoli: quelli che comunicano disprezzo e volontà di danneggiare l'altro e quelli di natura coercitiva (in cui una persona si sente forzata, obbligata e ricattata).

Altri possono essere molto piacevoli (come una carezza, un bacio o un abbraccio) **MA ANCHE IN QUESTO CASO DIPENDE DA ALCUNE VARIABILI:** dal contesto, dalla persona che compie quel gesto, dall'intensità del tocco, dai gusti personali e dallo stato d'animo del momento!

FOTO INTIME

Marta e Michele si sentono da qualche mese. Ancora nessuno dei loro amici lo sa. Non sono sicuri di voler rendere pubblica la loro frequentazione e poi Anna, una compagna di classe di Marta, sta dietro a Michele da molto tempo: gli scrive spesso su Instagram, lo cerca nei corridoi della scuola e compare sugli spalti per guardarlo giocare a calcio. Marta non trova il coraggio di dire ad Anna che Michele le piace. Anna sarebbe pronta a litigare con chiunque per lui, e spesso si comporta in modo non leale. Marta e Michele si vedono poco, ma sono sempre in contatto: di giorno studiano in videochiamata e la sera guardano «insieme» le serie TV che amano. Si confidano i problemi che entrambi vivono a casa (e che sono il motivo per il quale Marta può uscire poco). La loro intimità è cresciuta, così come la fiducia l'uno nell'altra. Sono attratti reciprocamente e hanno entrambi voglia di scoprire la sessualità. Quando il nome di Marta compare sul display, Michele sente un brivido lungo la schiena e il desiderio immediato di risponderle.

Iniziano a scambiarsi foto intime e qualche video: sembra li faccia sentire più sicuri che incontrarsi, accarezzarsi e stare in contatto pelle a pelle. Durante la settimana bianca con la scuola, Marta e Anna vengono messe in camera insieme. La sera, Michele attende invano che Marta gli racconti le avventure della giornata, perché per lei non è facile messaggiare con lui in presenza di Anna. Il terzo giorno, stanca per la giornata fredda



NON POSSO LASCIARTI ANDARE

Era arrivato nella sua vita come uno tsunami e poi, silenziosamente, se n'era andato, dissolvendosi come la nebbia. Le diceva sempre di non essersi mai sentito così felice. «Sei la mia metà, la mia anima gemella, e ringrazio di averti finalmente trovata», le ricordava ogni mattina con un messaggio. Le prospettava una vita insieme, viaggi e progetti. Ogni momento trascorso con lui era come stare sulle montagne russe, che lei adorava.

Poi, di colpo, era sparito. Il silenzio, Il vuoto. Semplicemente, non rispondeva più al telefono e non si faceva trovare. Lei percepiva il bruciore intenso della ferita, come dopo una brutta caduta. Dal giorno in cui era stata lasciata, le sue dita correvano senza freni sulla tastiera dello smartphone: «Ti ricordi quella sera sul molo? Eravamo felici», «Ti prego, rispondi», «Non puoi non rispondermi, cazzo», «Mi hai solo usata, non meriti niente di bello», «Ti prego rispondimi», «Sei uno stronzo», «Sto passando sotto casa tua, scendi ti prego», «Passavo di qua e ho pensato di aspettarti davanti all'uni per farti una sorpresa e salutarti, amore mio», «Dove cazzo sei finito?», «Rispondi o giuro che mi faccio del male», «Alla fine, vedi, mi hai solo usata. Io per te non valgo niente»,

«Ti amo, solo noi riuscivamo a raggiungere certe vette di piacere», «Sei una persona insensibile, ma chi ti credi di essere per non farti più trovare?», «Ho parlato con il tuo nuovo amico stamattina e gli ho chiesto come mai non ti si vede più a lezione. Ti avrei voluto salutare», «Non ti interessa nulla di me. Non capisci come sto io e cosa significa questo per me», «Scusa se ti ho chiamato, ma stanotte non riuscivo a dormire: mi è venuto un attacco di panico. Perché non mi hai risposto?», «Vorrei che stessi male come sto male io», «Hai deciso di fare ghosting?», «Domani ti aspetterò dopo il tuo esame, così finalmente ci parleremo». Per un po', le era parso di lenire il dolore della ferita, ma a un certo punto si era resa conto di stare solo peggio. Lui, tre mesi dopo, aveva digitato sulla tastiera queste parole: «Basta, non ce la faccio più. Sono notti che non dormo e giorni che ho paura di incontrarti in ogni posto che frequento. Non ne posso più: ti denuncio».

- **Cosa provano secondo te i protagonisti della storia? Quali sensazioni nel corpo, quali emozioni? Che pensieri girano nella loro mente?**
- **Il consenso è rispettato? Perché?**
- **Quale delle «bussole» non è stata considerata?**
- **Cosa avrebbero potuto fare di diverso i protagonisti perché il consenso venisse rispettato?**
- **Hai mai sentito parlare di stalking? Secondo te, quello che viene descritto in questa storia è stalking oppure no?**

**UN AMORE
SANO
CONTEMPLA
ANCHE LA
POSSIBILITÀ,
SEPPUR
DOLOROSA,
DI LASCIARLO
ANDARE E
PERDERLO.**

SPESSO CON LE RAGAZZE E CON I RAGAZZI SI USANO DUE PESI E DUE MISURE.

Si tende a:

-  pensare sia compito solo delle ragazze esprimere il proprio sì o il proprio no, essere assertive e difendere la propria volontà, e che spetti soltanto ai ragazzi essere rispettosi;
-  giudicare lo stesso comportamento sessuale in modo diverso, a seconda che a praticarlo sia un maschio o una femmina;
-  ragionare per stereotipi (idee rigide, generalizzate e precostruite) su come debbano essere un ragazzo (prestante, forte, poco emotivo e sempre interessato al sesso) e una ragazza (sexy, desiderabile ma, allo stesso tempo, gentile e discreta).

A ciascuna persona tocca esprimere con chiarezza la propria volontà e a ciascuna persona tocca ascoltare e tenere in considerazione quella della/del partner.

Gli stereotipi di genere possono generare ansia e senso di inadeguatezza: non lasciano libere le persone di esprimersi per come sono e generano frustrazione per la distanza che naturalmente esiste tra un modello ideale e la realtà.