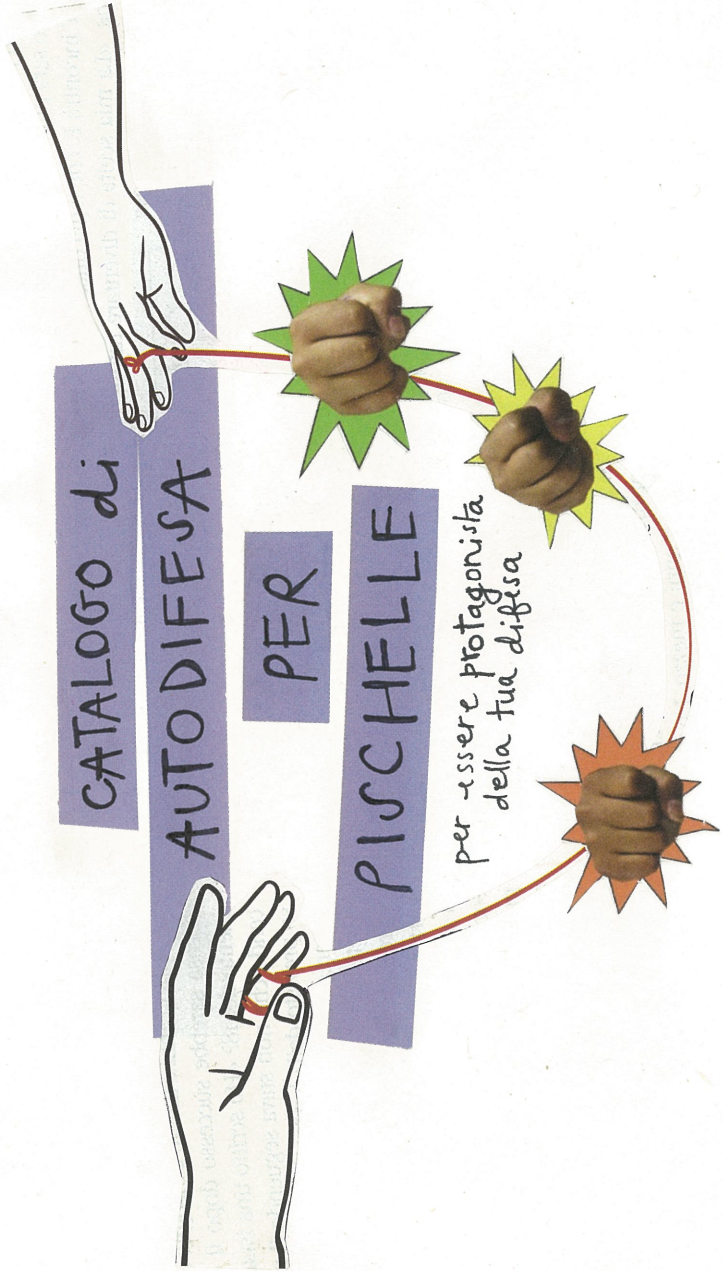


CATALOGO di  
AUTODIFESA  
PER  
PISCHELLE

per essere protagonista  
della tua difesa



tradotto, con qualche liberta', da  
"Muestrano de auto defensa para niñas"  
- fugitivas del desierto - lesbianas feministas -  
neuquen - noviembre del 2008 -  
<http://lesbianasfugitivas.blogspot.com>

## CHE È L'AUTODIFESA?

È una strategia per acquisire sicurezza e fiducia in te stessa.

- È fatta di diverse tecniche per
- difenderti dalle aggressioni
  - non aver paura
  - scoprire le possibilità del tuo corpo

Viviamo in una società machista in cui i maschi sono educati per detenere il potere, la maggior parte delle volte attraverso la violenza.

La violenza machista è una forma di dominazione delle donne per riuscire a controllarle.





## PERCHE' L'AUTODIFESA?

La società (attraverso la famiglia, la pubblicità, la scuola, la chiesa, la polizia, le leggi ecc.) insegna alle bambine ad essere: fragili, silenziose, discrete, docili, tenere, obbedienti, servizievole, pudiche, delicate.

Queste caratteristiche sono quelle che dovrebbero renderci femminili.

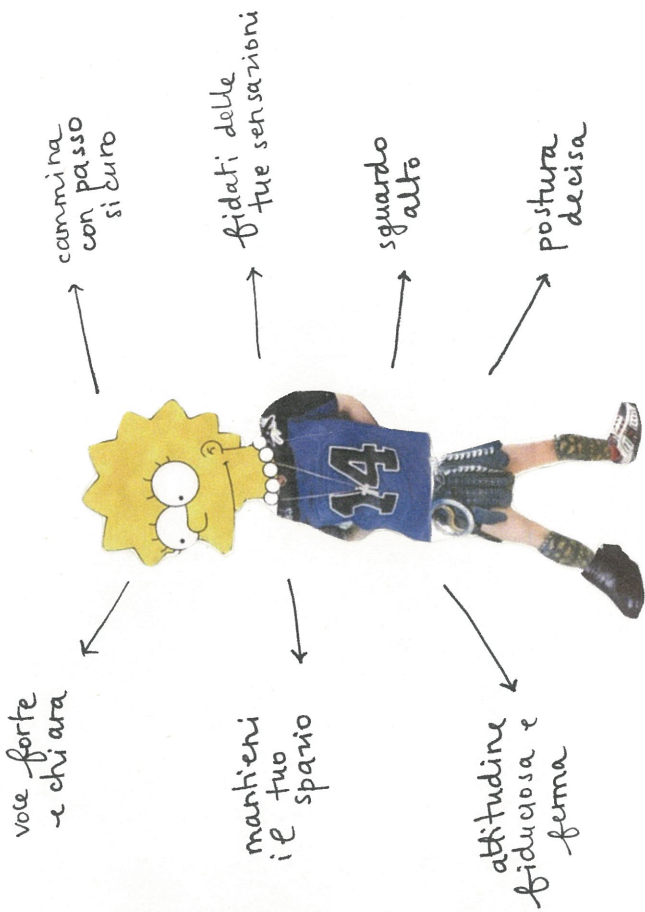
MA CHI L'HA DETTO?!

Tutto ciò serve a controllare i nostri atti e i nostri pensieri.  
Puoi decidere tu come vuoi essere.

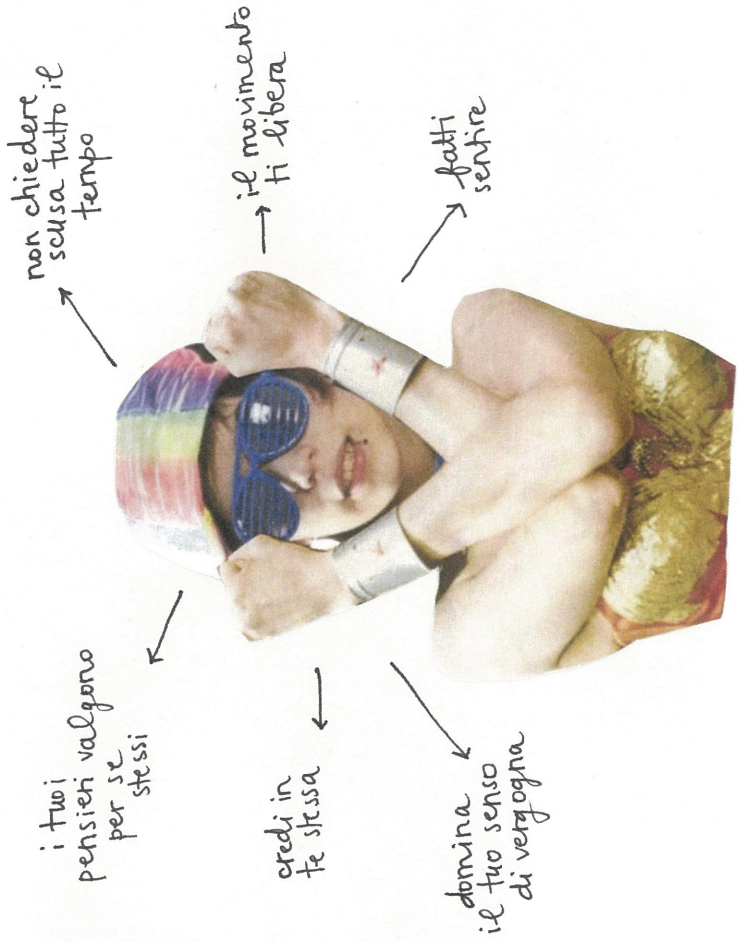
L'AUTODIFESA È UN'ESPERIENZA

DI AUTONOMIA = LIBERTÀ

# SICUREZZA



# FIDUCIA



# COMODITÀ

usa vestiti con  
cui ti senti bene  
(siano o no di  
moda)



la bellezza  
dipende dai  
tuo occhi



il tuo  
corpo è  
unico



non rimanete in  
situazioni che  
non ti fanno  
sentire bene



non aver paura  
del ridicolo:  
lo sfozzerti è  
un modo di  
controllarti



scegli vestiti che  
ti consentono  
di muoverti  
in libertà



fregatene  
se ti  
chiamano  
"maschiaccia"

il tuo corpo è  
tuo e di nessun  
altro

inventati la  
tua vita

non sei nata per  
servire né  
per essere madre

tu  
decidi

se vuoi  
giocare con  
la palla  
e non con le  
bambole  
fallo



# AUTONOMIA

# INDIPENDENZA



in caso di aggressione  
fisica: corni, grida,  
mordi, sputa, colpisci  
le parti deboli

non sei nata per  
essere la reginetta  
di casa

abbi sempre a portata  
di mano qualche  
oggetto con cui  
poterti difendere

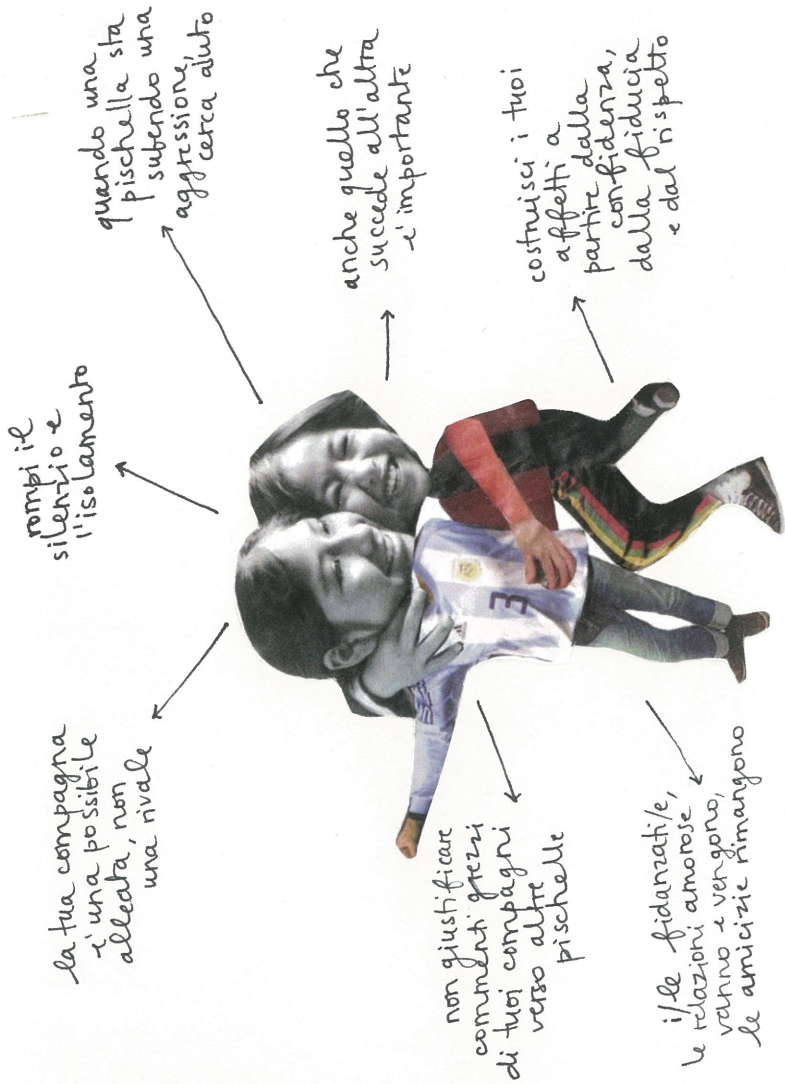
valorizza quello  
che sei capace  
di fare

esigi che gli  
accogli della gestione  
della casa siano  
distribuiti in modo  
equo con i tuoi  
fratelli maschi

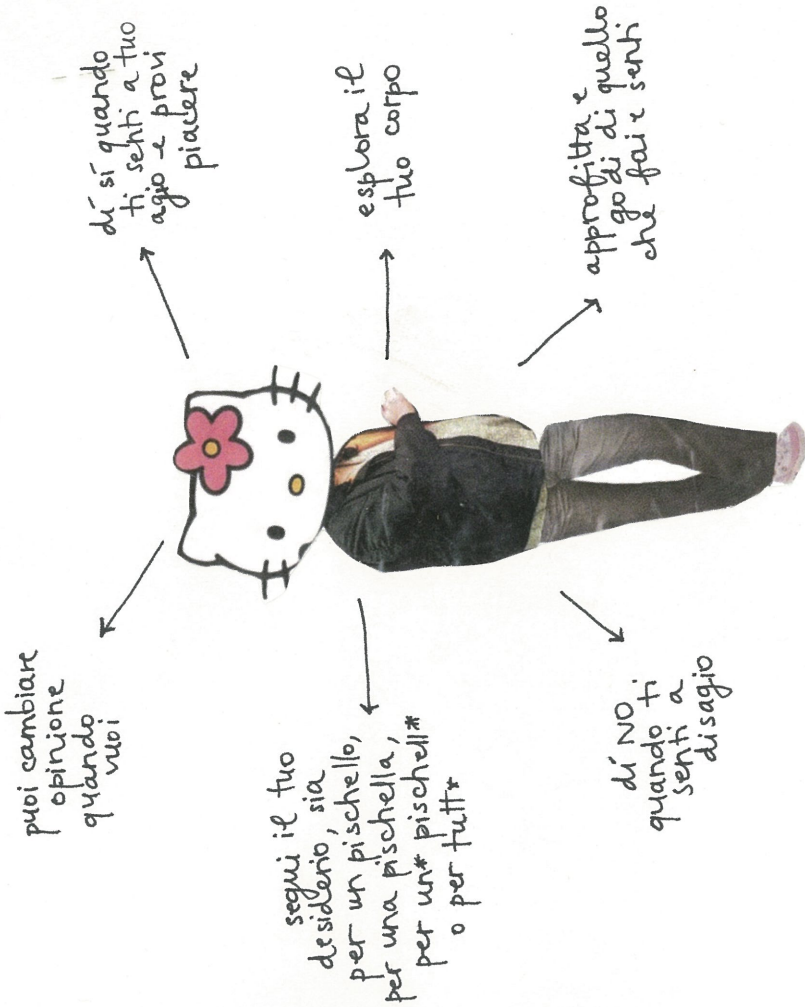
impara il  
mestiere che vuoi,  
non importa se  
è considerato  
roba da maschi



# SOLIDARIETÀ



# PIACERE



# ALLERTA

se qualcuno  
ti dà fastidio,  
non chiedere  
"per favore"

gli apprezzamenti;  
cattivi o volgari  
che siano, sono  
un abuso  
di potere

nessuno ha  
il diritto  
di trattarti

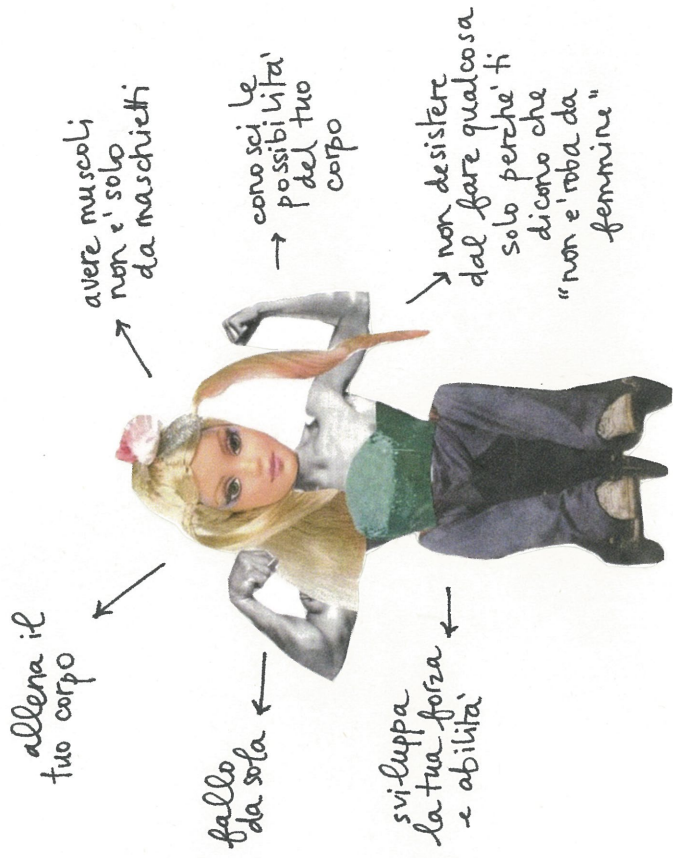


sempre, di fronte  
a un'aggressione,  
reagisci!

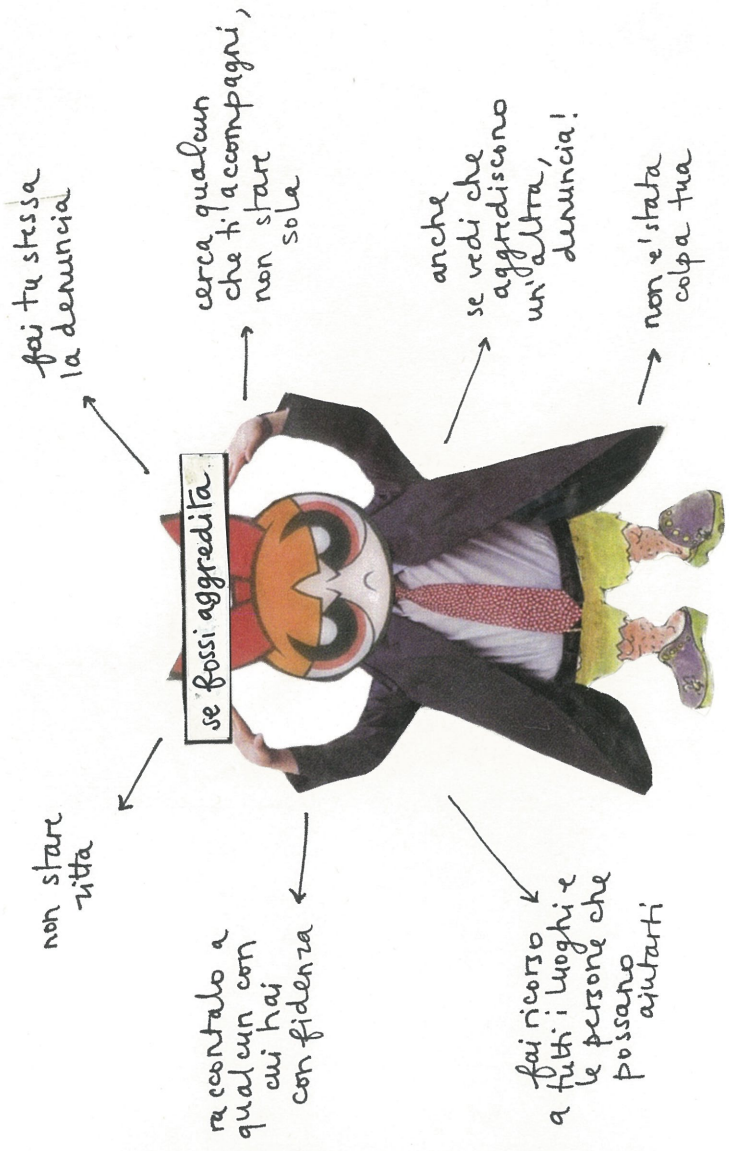
esigi  
rispetto

presta attenzione  
intorno a  
te e individua  
cosa ti dà  
sicurezza

# FORZA



# DENUNCIARE





“ L'insulto sessista, il fischio per strada, la minaccia di stupro, sono una forma di controllo sistematico quotidiano, uno strumento di umiliazione e di annullamento, un mezzo per controllare e limitare l'indipendenza e la libertà di tutte le donne, le lesbiche, le persone trans\* e le soggettività non con formi ”.

“ Ancora oggi viene punita con l'arma dello stupro e col femminicidio qualsiasi lotta di liberazione e auto-determinazione delle donne, dalle resistenti del Rojava alle femministe cilene, dalle migranti a tutte coloro che vogliono semplicemente liberarsi da un rapporto di coppia ”.

[ Dalla farrine n°0  
dell'Assemblea  
Lotto 3 antimilitarista ]

P. S.

impara l'arte delle

# BUGIE BIANCHE



sono una validissima  
pratica di autoeducazione  
femminista

[e ascolta l'album "Par X Asto"  
di Yai 666 per prendertelabbene]