
D.i.Re
Donne in Rete
contro la violenza
THE
COURAGE
PACK
Una guida per chi scrive,
cancella e non invia.
LOGOUT
FASTWEB + vodafone
FASTWEB

ANCHE DIRE «NON CI STO» PUÒ RICHIEDERE CORAGGIO.

La chat la conosci.
Sai chi manda solo emoji.
Sai chi risponde dopo tre giorni.
Sai come potrebbe andare se dicessi
che quella battuta sessista non ti fa ridere.

*Dai, ma che rompi co*****i.*

Eeee ma non si può più dire niente?

È VIOLENZA DI GENERE
E NON TI PIACE.
TROVARE IL MODO DI DIRLO
È LA PARTE DIFFICILE.[1]

Vuoi il pack digitale?
Inquadra il QR
e scrivi **CORAGGIO**

Per questo c'è **The Courage Pack:**
dieci sticker che dicono
quello che stai già pensando.
Questa guida ti dice quando mandarli.

RIDONO TUTTI. TU NO.

Si parla di una donna,
del suo corpo, delle sue scelte,
di quello che «si merita».
Le risate si accumulano e tu pensi:

COSA C'È DI DIVERTENTE?

Una battuta sessista
può far passare per normale[2]
la violenza di genere[3].



ASPETTI CHE RISPONDA

QUALCUNO

STA ASPETTANDO TE.

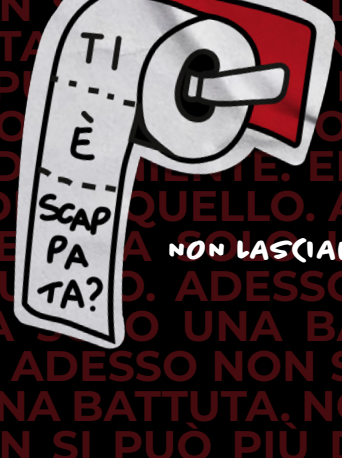
VISUALIZZATO CON IMBARAZZO

LA VIOLENZA È LÌ.
Non la condividi, ma temi di aprire una discussione o non sai come rispondere.[4]
Quindi lasci stare.

Non sei l'unico.
Intervenire può essere difficile anche per altre persone.

In chat, però, si vedono solo le spunte blu.

LE SCUSE LE SAI GIÀ A MEMORIA

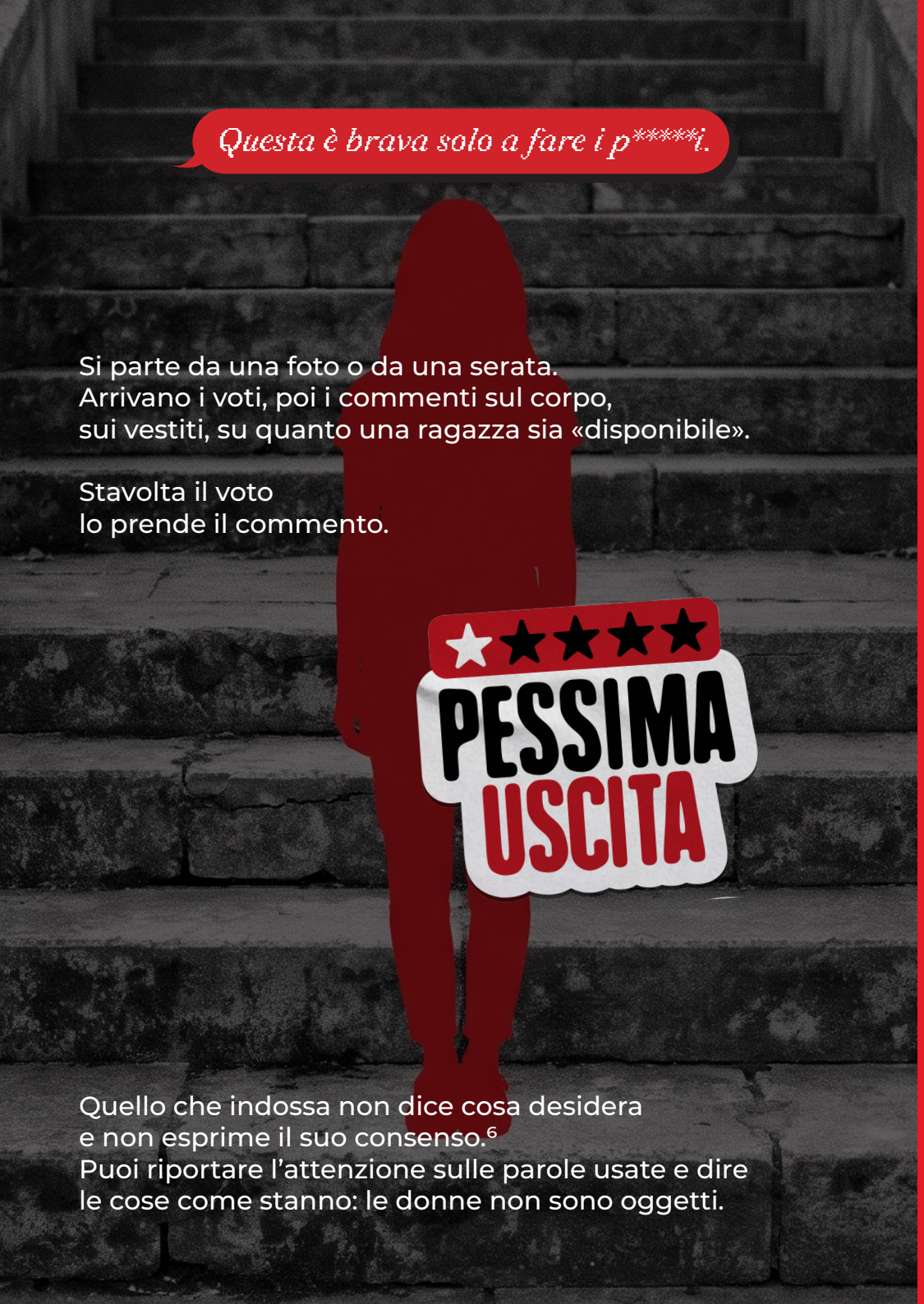


NON LASCIARLA LÌ.

Prima il commento misogino.
Appena arriva un'obiezione, il discorso si sposta:
chi l'ha scritto stava scherzando[3],
chi risponde l'ha presa troppo sul serio.

Così finisci a giustificare la tua reazione,
lasciando da parte le parole che l'hanno provocata.

QUESTO è gaslighting[5]:
un'altra forma di violenza.
Oggi la vittima sei tu. Come ti fa sentire?



Si parte da una foto o da una serata.
Arrivano i voti, poi i commenti sul corpo,
sui vestiti, su quanto una ragazza sia «disponibile».

Stavolta il voto
lo prende il commento.

Quello che indossa non dice cosa desidera
e non esprime il suo consenso.[6]
Puoi riportare l'attenzione sulle parole usate e dire
le cose come stanno: le donne non sono oggetti.

Puoi conoscere bene chi scrive
e non condividere quello che scrive.
Conosci il suo modo di scherzare.
Per un momento pensi:
«È fatto così».
Poi rileggi.
Quella frase continua a darti fastidio.

TRA LE COSE CHE VI DITE, DEVE ESSERCI ANCHE UN

NO BRO

Siete amici.
La confidenza che avete può aiutarti
a dire cosa pensi di quel commento,
senza metterla sul personale.[7]

CERCA IL TUO POSTO

G	F	B	Q	I	N	F	Z	F	O	D	L	T	S	I	Y
K	Z	T	J	H	F	S	P	Z	Q	U	E	L	B	T	K
N	F	A	F	L	Z	A	O	J	Z	G	T	L	O	Y	S
K	L	Z	U	N	O	I	B	S	D	M	Q	F	D	K	Z
T	J	K	T	O	X	B	N	H	I	O	F	S	M	K	J
A	L	G	Q	R	M	G	L	N	A	L	N	O	N	X	K
K	T	K	Z	C	I	K	S	T	J	M	O	B	A	F	T
J	I	N	F	T	A	L	F	Z	B	S	O	N	O	S	G



«La pensiamo tutti così».

Quel «noi» ti attribuisce un'opinione che non hai espresso.
Essere nella stessa chat non vuol dire che tu sia d'accordo.
Quel messaggio non parla per te.

Ogni risata è ossigeno per la battuta dopo.
Si cerca la risata del gruppo, si alza il tiro.
Così i commenti sessisti possono sembrare parte di ciò che il gruppo accetta.

Se quel clima ti mette a disagio,
c'è spazio anche per dirlo.



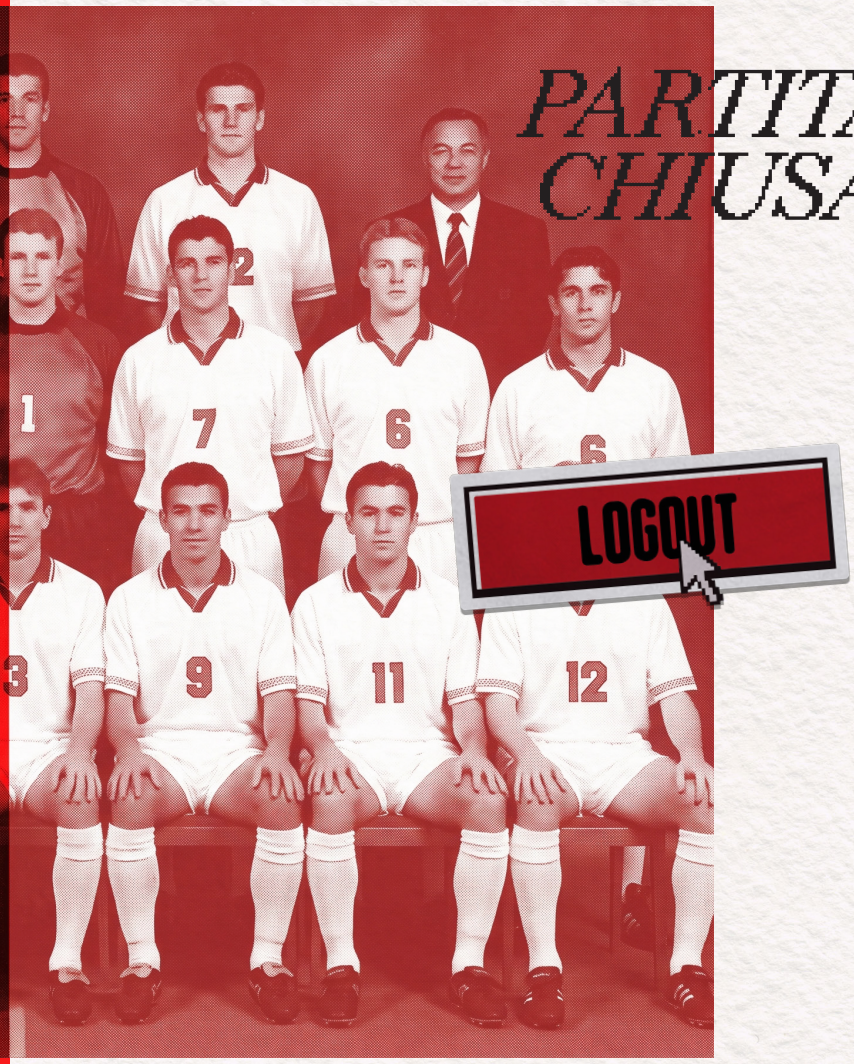
SCATTA IL CARTELLINO ROSSO

La violenza contro le donne non è una questione privata ma una responsabilità collettiva. Scegli come intervenire valutando la situazione e anche la tua sicurezza. Puoi offrire ascolto, anche in privato, alla persona presa di mira, rispettando le sue scelte.[8]



Un buon arbitro non guarda la maglia.
Il cartellino rosso rende visibile il limite che vuoi mettere: quel modo di parlare delle donne, per te, va fermato.

PARTITA CHIUSA



Quello che succede in una chat può andare contro ciò in cui credi. Puoi restare nel gruppo e uscire da quel discorso.

SE TI SENTI A DISAGIO, SENTI BENE

Le fonti costituiscono la base documentale della guida.
I testi e le situazioni nelle chat sono elaborazioni originali.
Ma parlano di situazioni vere.

Prendere posizione

01

1. Paladino M.P., Nyul B., Jakobi A. e Silvestri C. (2024). Contrastare la violenza di genere contro le donne. Riconoscerla, capirne le radici, affrontarla. Università di Trento.

Battute sessiste e clima della chat

02

2. Consiglio d'Europa. Raccomandazione CM/Rec(2019)1 sulla prevenzione e la lotta contro il sessismo, 27 marzo 2019. Allegato, sezioni «Definizione» e «Contesto».

3. Woodzicka, J. A. e Ford, T. E. (2010). A Framework for Thinking about the (not-so-funny) Effects of Sexist Humor. Europe's Journal of Psychology, 6(3), 174–195.

Il silenzio e l'intervento nelle chat

03

4. Mainwaring, C., Gabbert, F. e Scott, A. J. (2023). A Systematic Review Exploring Variables Related to Bystander Intervention in Sexual Violence Contexts. Trauma, Violence, & Abuse, 24(3), 1727–1742.

5. Adair, J. (2026). Defining Gaslighting in Gender-Based Violence: A Mixed-Methods Systematic Review. Trauma, Violence, & Abuse, 27(4), 1409–1424.

Gruppo e amicizia

04

6. Senato della Repubblica (2022). Riordino della normativa in materia di prevenzione e contrasto della violenza di genere. Doc. XXII-bis, n. 14, p. 15.

7. Rogers, S. L., Howieson, J. e Neame, C. (2018). I understand you feel that way, but I feel this way: the benefits of I-language and communicating perspective during conflict. PeerJ, 6, e4831.

Intervenire e offrire sostegno

05

8. Università di Bologna. Sportello contro la violenza di genere, FAQ sul sostegno a una persona cara e a una persona sconosciuta. Sezione realizzata in collaborazione con Casa delle donne per non subire violenza di Bologna.

C'È AIUTO, ANCHE FUORI DALLA CHAT

Se conosci una ragazza o una donna che vive una situazione di violenza, invitala a rivolgersi a un Centro antiviolenza. Puoi farlo anche tu, per informarti o chiedere un consiglio.

D.i.Re — Donne in Rete contro la violenza (*direcontrolaviolenza.it*)
I Centri antiviolenza della rete offrono ascolto e sostegno alle donne che subiscono violenza, rispettando le loro scelte.

1522 — Per chiedere aiuto o un consiglio
Il servizio pubblico antiviolenza e antistalking è gratuito e attivo tutti i giorni, 24 ore su 24. È possibile parlare con un'operatrice anche attraverso la chat su 1522.eu o l'app 1522.

112 — Per un pericolo immediato
Chiama il numero di emergenza se tu o un'altra persona avete bisogno di soccorso urgente.