

Subisci violenza fisica se:

- Ti ferisce con armi o oggetti
- Ti schiaffeggia, ti afferra, ti strattona, ti spinge
- Ti mette le mani al collo, tenta di strangolarti, ti minaccia di morte
- Ti colpisce con schiaffi, pugni e/o calci
- Ti strappa o taglia i capelli
- Ti blocca nei movimenti
- Ti brucia con una sigaretta in parti non visibili
- Ti versa addosso liquidi caldi, irritanti o corrosivi
- Ti picchia perché vuoi lasciarlo

Hai mai pensato che anche un solo schiaffo è già violenza? E che se un uomo picchia prima del matrimonio o della convivenza, in seguito potrà fare sempre peggio?

Dopo che ti ha picchiato e ferita a calci, pugni, schiaffi o altro, ti chiede perdono? Promette di cambiare facendo appello al tuo amore?

Non credere quando dice che è pentito, specie se gli episodi violenti si ripetono con sempre maggiore frequenza.

In questi casi di violenza fisica, chiedi di chiamare il medico legale affinché possa certificare correttamente le tue lesioni.

Con il certificato potrai ottenere dall'autorità giudiziaria l'allontanamento del partner violento e ogni altro provvedimento che tuteli anche i tuoi figli.

Puoi anche raccontare quanto ti è accaduto al tuo medico di fiducia.

Subisci violenza psicologica se:

- Ti umilia in privato o davanti ad altre persone o peggio ancora davanti ai tuoi figli, parenti o amici
- Ti insulta e ti minaccia di far del male ai tuoi figli
- Minaccia di portarti via i figli, parla loro male di te
- Ti impedisce di vedere o frequentare familiari e amici
- Ti impone che cosa indossare, che cosa puoi fare, dove puoi andare e con chi
- Ti accusa senza motivo
- Ti fa sentire colpevole della sua rabbia e che la meriti
- Ti ridicolizza
- Ti considera una sua proprietà come se fossi un oggetto
- Controlla il tuo abbigliamento, i tuoi messaggi e il tuo telefono, le tue scelte, le tue uscite di casa
- Hai la sensazione di vedere sempre più limitata la tua libertà
- Ti tratta con sufficienza come se parlasse a una bambina o come se tu non capissi
- Dice che sei una buona a nulla
- Critica il tuo modo di cucinare, di educare i figli, il modo in cui svolgi la tua professione
- Senti che ti sopporta, che ti disprezza
- Ti fa sentire inadeguata
- Tenta di convincerti che hai disturbi mentali
- Ti dice continuamente che sei sbagliata e che gli rovini la vita

Subisci violenza verbale se:

- Il tuo partner alza spesso la voce e ti aggredisce con le parole, facendoti sentire a disagio
- Minaccia di impedirti di vedere la tua famiglia
- Ti intimidisce o ti ricatta
- Ti ingiuria e ti insulta
- Ti deride spesso e lo fa anche in presenza di altre persone

Subisci violenza economica se:

- Ti impedisce di lavorare o ti obbliga a lasciare il lavoro
- Ti controlla lo stipendio
- Ti esclude dalla gestione del bilancio familiare
- Ti costringe a fare debiti
- Ti impone spese e impegni economici che non vuoi affrontare

Subisci violenza sessuale se:

- Ti stupra
- Ti costringe a pratiche sessuali di qualsiasi tipo senza il tuo consenso
- Ti impone una gravidanza
- Ti obbliga ad abortire
- Ti costringe a prostituirti
- Ti sottopone a ricatti sessuali per ottenere ciò di cui ha bisogno