Carlo Alberto Pari

Giovanni Lauricella

DIFENDERSI È ANCHE AMARSI



AICS
ASSOCIAZIONE ITALIANA CULTURA SPORT - APS

Con la prefazione del Generale dei Carabinieri Adriano Vernole

INDICE

Prefazione	5
Presentazione	6
Violenza contro le donne in Italia	8
Difendersi è anche amarsi	15
La richiesta di aiuto in emergenza	16
I bisogni primari: la piramide di Maslow	18
Legittima difesa: cosa prevede la legge	21
La Difesa Personale	26
Le caratteristiche fondamentali della Difesa Personale	27
La difesa non armata	27
La Difesa personale "armata"	31
Gli strumenti legali in Italia deputati alla Difesa Personale	33
Consigli utili all'utilizzo "spray antiaggressione"	35
Cinque consigli utili alla Difesa abitativa	37
Cinque consigli utili alla Difesa negli eventi di massa	38
Cinque consigli utili alla Difesa in auto	38
Cinque consigli utili alla Difesa in zone pubbliche	39
Numeri utili	40
Gli autori - Carlo Alberto Pari	41
Giovanni Lauricella	42

Prefazione

La violenza di genere non rappresenta più un'emergenza ma una ferita esistenziale profonda, un sintomo allarmante di una società che fatica a metabolizzare il concetto di libertà dell'altro; assistiamo sempre più ad atteggiamenti di non accettazione della scelta altrui e di imposizione aggressiva della propria volontà, segnali premonitori che purtroppo, il più delle volte, sfociano nell'epilogo più triste.

Se da un lato il legislatore, grazie al "Codice Rosso" e a misure cautelari più incisive, ha garantito alle donne che denunciano un ascolto più rapido e una maggiore protezione, è anche vero che di pari passo è necessaria una profonda evoluzione culturale che abbia come tema centrale il rispetto verso le donne: deve germogliare nelle famiglie, crescere nelle scuole, regnare nei luoghi di lavoro.

E in questo senso il contributo editoriale di Carlo Alberto Pari e Giovanni Lauricella si inserisce in questa visione come uno strumento di civiltà. In questa riedizione arricchita, i curatori offrono una bussola teorica e pratica per orientarsi nel diritto alla difesa. Attraverso una chiara interpretazione delle norme vigenti, il testo diventa un invito alla consapevolezza: difendersi, infatti, è il primo atto di amore verso sé stessi.

Sarebbe bello che nel prossimo futuro, le generazioni che verranno potessero ricordare con incredulità che ci fu un tempo dove gli uomini uccidevano le donne solo perché avevano deciso di scegliere una vita diversa, di rompere il silenzio e di non continuare a subire angherie e violenze; e noi, che questo tempo lo stiamo vivendo, siamo chiamati, tutti, a partecipare con impegno e competenza, affinché si diffonda e si riaffermi la cultura del rispetto reciproco; è un nostro dovere morale. Solo così, un giorno, potremo dire di aver contribuito a un cambiamento che tutti auspichiamo e che non può più attendere.

Gen. B. CC Adriano Vernole

La terza edizione dell'opuscolo Difendersi è anche amarsi ne conferma il valore, il successo e, purtroppo, la piena attualità della proposta. Quando uno strumento continua a essere richiesto e utilizzato nel tempo, significa che risponde a un bisogno reale e profondo: quello della consapevolezza, della tutela di sé e della prevenzione della violenza.

Come Presidente della Commissione Nazionale di Parità di AiCS, desidero innanzitutto richiamare e condividere integralmente la presentazione scritta per la prima edizione dall'avvocata Ester di Napoli, all'epoca presidente della Commissione, che ringrazio per il lavoro svolto e per la visione lucida e impegnata che ha saputo esprimere. Le sue parole restano un riferimento forte e pienamente valido nel delineare il senso di questo volume e dell'impegno associativo sul tema.

La Commissione Nazionale di Parità prosegue il proprio lavoro con responsabilità e determinazione, in piena continuità con il percorso già tracciato. Anche con questa terza edizione rinnoviamo un impegno e una visione: contrastare la violenza di genere come fenomeno strutturale che attraversa la società e che chiama in causa la prevenzione, l'educazione e la responsabilità di tutti e di tutte.

Difendersi non è soltanto apprendere tecniche o conoscere norme giuridiche: è un atto di riconoscimento del proprio valore, del diritto all'integrità, alla libertà e all'autodeterminazione. È un gesto che unisce consapevolezza, cura di sé e capacità di reazione, dentro una cornice culturale che deve cambiare e che può cambiare solo attraverso un lavoro collettivo e continuativo.

Lo sport, l'educazione motoria, i contesti associativi e formativi — da

sempre al centro dell'azione AiCS — rappresentano spazi privilegiati per costruire rispetto, equilibrio nelle relazioni e cultura della parità. Questo opuscolo si inserisce pienamente in questa prospettiva: è uno strumento pratico, ma anche culturale, che aiuta a riconoscere i segnali della violenza, a prevenirla e a reagire in modo consapevole.
Proporre questa terza edizione significa ribadire che la difesa personale è anche un atto di amore verso se stesse e verso la propria libertà, e che la comunità educante ha il dovere di fornire strumenti, conoscenze e sostegno.
Con questo spirito affidiamo il testo alle lettrici e ai lettori, certi che potrà continuare a essere una guida e un supporto concreto.

Viviana Neri
Presidente Commissione Nazionale di Parità AiCS

Violenza contro le donne in Italia: gli andamenti e le difficoltà della protezione

Il bilancio del 2025, il confronto con il primo semestre 2026 e le trasformazioni dell'ultimo decennio. Una lettura delle fonti ufficiali e una selezione di servizi a cui chiedere aiuto.

di **Patrizia Cupo**

Nel 2025, in Italia, le donne vittime di omicidio sono state **99**, secondo il rapporto del Ministero dell'Interno pubblicato a luglio 2026. È il conteggio più recente, che aggiorna quello di 97 vittime diffuso a gennaio. Nei primi sei mesi del 2026, considerando insieme gli omicidi volontari con vittime donne e il nuovo reato di femminicidio, le vittime sono state **34**, contro le **54** dello stesso periodo del 2025: una diminuzione del **37%**.

È un calo rilevante, da riportare senza attenuarne il significato e senza attribuirgli una portata che sei mesi di osservazione non consentono ancora di stabilire. Per comprendere se e come stia cambiando la violenza contro le donne, occorre affiancare ai conteggi degli omicidi quelli dei reati registrati e le indagini sulle esperienze delle vittime, comprese quelle mai denunciate.

Le fonti misurano aspetti differenti. Il sistema informativo del Ministero dell'Interno raccoglie i delitti denunciati dai cittadini e quelli accertati autonomamente dalle forze di polizia. L'indagine Istat Sicurezza delle donne rileva invece, attraverso interviste, anche le violenze che non arrivano all'attenzione delle autorità. Denunce, reati registrati e donne che dichiarano di avere subito violenza non sono dunque conteggi intercambiabili.

Che cosa cambia nell'arco di un decennio

Il confronto fra le indagini Istat **del 2014 e del 2025**, a distanza di undici anni, offre una prospettiva più ampia. Per garantire la comparabilità, considera le cittadine italiane di **16–70 anni** e le

violenze subite nei cinque anni precedenti ciascuna intervista.
La quota che riferisce almeno una violenza fisica o sessuale rimane sostanzialmente stabile: dall'**11,2%** del 2014 a circa l'**11%** del 2025. Gli andamenti delle singole forme, però, divergono: diminuisce la violenza fisica, **mentre aumenta quella sessuale**. Tra le giovanissime il peggioramento è particolarmente marcato.

Violenza subita nei cinque anni precedenti l'intervista	**2014**	**2025**
Fisica o sessuale, donne di 16–70 anni	11,2%	circa11%
Fisica, donne di 16–70 anni	6,8%	6,1%
Sessuale, donne di 16–70 anni	6,4%	7,3%
Fisica o sessuale, donne di 16–24 anni	28,4%	37,6%
Sessuale, donne di 16–24 anni	17,7%	30,8%

Fonte: Istat, Indagine sulla Sicurezza delle donne, confronto 2014–2025. Cittadine italiane. Le categorie possono sovrapporsi e non vanno sommate.

La stabilità della media nazionale, pertanto, non equivale a una stabilità per tutte le donne. L'aumento delle violenze sessuali riferite dalle giovani impone un'attenzione specifica alla prevenzione, alle relazioni e ai contesti in cui vivono. L'indagine documenta l'incremento; non consente, da sola, di ricondurlo a una singola causa.

La distanza fra riconoscere la violenza e denunciarla
Nello stesso intervallo cresce il ricorso ai servizi specializzati. Tra le vittime di violenza da partner o ex partner nei cinque anni precedenti l'intervista, la quota che si rivolge ai centri antiviolenza o ad altri servizi passa dal 4,4% all'8,7%. La denuncia resta invece intorno a una vittima su dieci: 11,2% nel 2014 e 10,5% nel 2025.

Comportamento delle vittime di violenza da partner o ex partner	**2014**	**2025**
Ricorso a centri antiviolenza o servizi specializzati	4,4%	8,7%
Denuncia alle autorità	11,2%	10,5%

Fonte: Istat. Violenze subite nei cinque anni precedenti ciascuna intervista; cittadine italiane di 16–70 anni.

Il cambiamento riguarda dunque soprattutto la ricerca di sostegno. Istat rileva anche una maggiore consapevolezza della gravità delle violenze. Questa evoluzione, tuttavia, non si traduce automaticamente in una denuncia: rivolgersi a un centro e attivare un procedimento giudiziario sono passaggi distinti. **La persistenza del sommerso mostra quanto sia ancora necessario rendere accessibili e affidabili i percorsi di protezione.**

Anche per questo un aumento dei reati registrati non dimostra, da solo, un aumento equivalente delle violenze effettivamente commesse. Può risentire di una diversa emersione dei fatti e dell'attività di accertamento. Analogamente, una diminuzione dei reati registrati deve essere letta insieme alle altre fonti, prima di concludere che siano diminuite tutte le esperienze di violenza.

Il primo semestre 2026 e il significato del calo

Per le violenze sessuali, il Dossier Viminale 2026 registra **3.142 delitti** nei primi sei mesi dell'anno, contro **3.384** nello stesso periodo del 2025: **–7,1%**. È una variazione della delittuosità registrata, non una stima della totalità delle violenze sessuali subite.

Indicatore	Gennaio–Giugno 2025	Gennaio–Giugno 2026	Variazione
Vittime donne di omicidio volontario e femminicidio	54	34	–37,0%
Violenze sessuali registrate	3.384	3.142	–7,1%

Fonti: Ministero dell'Interno, rapporto sugli omicidi del primo semestre 2026 e Dossier Viminale 2026. Le due righe misurano fenomeni distinti.

Il confronto corretto è fra gli stessi mesi dei due anni. Il dato dell'intero 2025 serve come bilancio annuale; non può essere confrontato direttamente con sei mesi del 2026.

Omicidi di donne e femminicidi: distinguere le definizioni

Dal 2026 i rapporti ministeriali comprendono anche il reato di

femminicidio previsto dall'**articolo 577-bis del codice penale**. Questa classificazione penale va distinta sia dal totale degli omicidi con vittime donne sia dalle stime statistiche dei femminicidi elaborate da Istat.
Nella serie Istat dal **2019** al **2024**, i femminicidi presunti sono rispettivamente **101, 106, 104, 105, 96 e 106**: una media, calcolata sui sei anni, di **103 vittime annue**. La classificazione utilizza le informazioni disponibili sulla relazione fra autore e vittima e sulle circostanze del delitto. Le oscillazioni della serie non delineano una diminuzione continuativa.

Anno	**Femminicidi presunti stimati da Istat**
2019	101
2020	106
2021	104
2022	105
2023	96
2024	106
Media 2019–2024	**103**

Fonte: Istat, Le vittime di omicidio, anno 2024. Media aritmetica calcolata sui valori pubblicati. Questa serie non va prolungata con i conteggi del nuovo reato penale.

La lettura del quadro complessivo
Le fonti restituiscono un miglioramento recente di alcuni indicatori, dentro un fenomeno che continua a mostrare persistenza e differenze profonde fra gruppi di donne. Il calo semestrale degli omicidi e delle violenze sessuali registrate merita attenzione; il confronto delle indagini Istat mostra, nello stesso tempo, una diffusione complessiva sostanzialmente stabile e un peggioramento fra le più giovani.
La crescita del ricorso ai servizi è coerente con una maggiore capacità di riconoscere la violenza e cercare sostegno. Non basta però a dimostrare che il fenomeno sia stato ridotto o che il sommerso sia diminuito. Le due tendenze possono convivere: può migliorare l'accesso all'aiuto mentre molte esperienze rimangono fuori dai procedimenti giudiziari.

Le cause delle variazioni richiedono un'ulteriore distinzione. I rapporti citati descrivono gli andamenti, ma non valutano quanto del calo recente dipenda da specifiche norme, interventi di prevenzione o cambiamenti sociali. Attribuire il risultato a una sola misura sarebbe una conclusione non dimostrata. La lettura sostenibile è che **la protezione deve essere valutata attraverso più indicatori**, osservati nel tempo: violenze subite, reati emersi, accesso ai servizi ed esiti dei percorsi di tutela.
Nota sulle fonti. Il confronto di lungo periodo utilizza le indagini Istat del 2014 e del 2025 e la serie dei femminicidi presunti 2019–2024. Non costituisce una serie ministeriale annuale completa di dieci anni per tutte le fattispecie. Le elaborazioni Istat e i conteggi ministeriali mantengono le rispettive definizioni e date di pubblicazione.

Chiedere aiuto e ascolto

Un primo contatto può servire anche soltanto a comprendere ciò che sta accadendo e conoscere le possibilità di protezione. Il riferimento da utilizzare dipende dall'urgenza della situazione.

112 — Per un intervento immediato

Se è in corso un'aggressione, se sei minacciata o temi per la tua incolumità o quella di altre persone, chiama il **112**. Può farlo anche chi assiste alla violenza. Comunica prima il luogo in cui ti trovi, poi descrivi quanto accade; segnala persone ferite, bambini presenti o armi e segui le indicazioni dell'operatore.

1522 — Per ascolto, orientamento e sostegno

Il 1522, numero pubblico antiviolenza e antistalking, **è gratuito e attivo 24 ore su 24**, tutti i giorni. Rispondono operatrici specializzate. Puoi chiamare per chiedere aiuto, informazioni o un consiglio. Il servizio è multilingue, garantisce l'anonimato e orienta verso i centri antiviolenza e i servizi territoriali.
Se parlare al telefono è difficile, puoi utilizzare la **chat sul sito 1522.eu** o **l'app 1522**. Quando possibile, scegli un dispositivo e un

momento in cui puoi comunicare in sicurezza. Per un'aggressione in corso, il riferimento per il pronto intervento è il 112.

Assistenza sanitaria

Dopo un'aggressione, rivolgiti al pronto soccorso per ricevere le cure necessarie e riferisci al personale sanitario che hai subito violenza. Se occorre soccorso urgente, chiama il 112.

114 — Per bambini e adolescenti in pericolo

Il **114 Emergenza infanzia** è gratuito, multilingue e attivo 24 ore su 24. Chiunque può contattarlo per segnalare situazioni di pericolo che coinvolgono minorenni. È raggiungibile anche tramite chat e app oppure su **WhatsApp al +39 348 798 7845**.

I centri antiviolenza

I centri offrono accoglienza gratuita e riservata alle donne che subiscono violenza o sono esposte al rischio, insieme ai loro figli minorenni, indipendentemente dal luogo di residenza. Possono accompagnare un percorso personalizzato di sostegno psicologico, orientamento legale e protezione. È possibile chiedere ascolto anche senza avere già presentato denuncia.

Alcuni dei centri a cui chiedere aiuto e ascolto

Quelli indicati di seguito sono **alcuni dei centri antiviolenza presenti in Italia**, selezionati per offrire riferimenti in tutte le regioni. **L'elenco non è esaustivo:** l'assenza di una provincia non significa che in quel territorio non siano disponibili servizi.
I recapiti provengono dalla mappatura ufficiale del 1522, aggiornata a **settembre 2026**; per Aosta, dal sito della Regione. Prima di recarti in sede, telefona per concordare l'accesso: gli orari del servizio telefonico possono essere diversi da quelli di apertura al pubblico.

Provincia o territorio	Centro e località	Telefono
Aosta	Centro Donne contro la violenza	344 0789888
Bolzano	Donne contro la Violenza, Merano	800 014008
Bologna	UDI	051 232313
Forlì-Cesena	Centro antiviolenza comunale, Forlì	0543 712660
Genova	Casa Pandora Margherita Ferro	010 7314853
Milano	CADMI	02 55015519
Ravenna	Linea Rosa	0544 216316
Torino	Telefono Rosa Piemonte	011 530666
Trento	Centro antiviolenza	0461 220048
Trieste	GOAP	040 3478778
Venezia	Estia, Mestre	342 9757092
Ancona	Donne e Giustizia	800 032810
Firenze	Artemisia	055 601375
Perugia	Servizio Telefono Donna	366 3886689
Roma	Maree	06 6535499
Bari	Il Melograno, Conversano	328 8212906
Cagliari	Centro antiviolenza	070 2080137
Campobasso	Liberaluna	800 642367
Catanzaro	Centro Aiuto Donna	800 909194
Napoli	Le Kassandre	350 9742562
Palermo	Le Onde	091 327973
Pescara	Ananke	085 4315294
Potenza	Telefono Donna	0971 55551

Fonti dei recapiti: mappatura 1522 e Regione Valle d'Aosta.

Per trovare altri centri nella propria provincia, consulta **la mappatura ufficiale del 1522** oppure chiedi alle operatrici del servizio. La rete disponibile è più ampia di questa selezione: il primo contatto può aiutarti a individuare il riferimento adatto alla tua situazione.

“Difendersi è anche amarsi: la paura impedisce la vita”

La Difesa Personale moderna, intesa come pratica psico-fisica, è un’attività motoria, consigliata a qualsiasi età, utile, non solo per lo scopo primario cui è deputata, ma anche per uno stile di vita finalizzato al benessere. Questo breve compendio, aiuta a comprenderne il valore, indirizza la conoscenza alle normative di legge, aiuta il lettore nella scelta della Disciplina specifica.
Il compendio è anche comprensivo di consigli utili, apparentemente scontati, ma in realtà fondamentali, finalizzati a migliorare la sicurezza nel quotidiano. Inoltre, ampio risalto viene dedicato agli strumenti legalmente deputati dalla legge alla Difesa Personale.

La richiesta di aiuto in emergenza

Una richiesta di aiuto immediata, facile da eseguire, discreta e silenziosa, certamente utile. Creata nel 2020, è divenuta un simbolo internazionale. Può essere utilizzata in presenza o in video chiamata. Ecco come si esegue:

1) aprire la mano
2) piegare il pollice verso il palmo
3) chiudere le altre dita sopra il pollice

Si forma in tal modo una specie di pugno rovesciato, con il pollice intrappolato tra le altre dita.

Ecco un esempio, realizzato dalle Donne del corso "Difendersi è anche Amarsi", avviato e codificato dal Maestro Carlo Alberto Pari a Verucchio di Rimini, nei primi anni duemila, poi affidato da moltissimi anni alla direzione della Maestra Biagini Marina sua allieva diretta. Le Donne che insegnano alle Donne. Il corso, è divenuto un punto di riferimento a livello nazionale, si pratica Ju Jitsu (moderno) l' Arte della Difesa Personale per eccellenza, in questo caso : Ju Jitsu Moderno Metodo Pari - JJMMP , un rarissimo e modernissimo sistema occidentale, codificato in Italia dal Soke (Fondatore) Carlo Alberto Pari :



Il simbolo è un allarme visivo, realizzato con il fine di farsi notare, nascondendolo però, a chi effettua violenze o minacce.

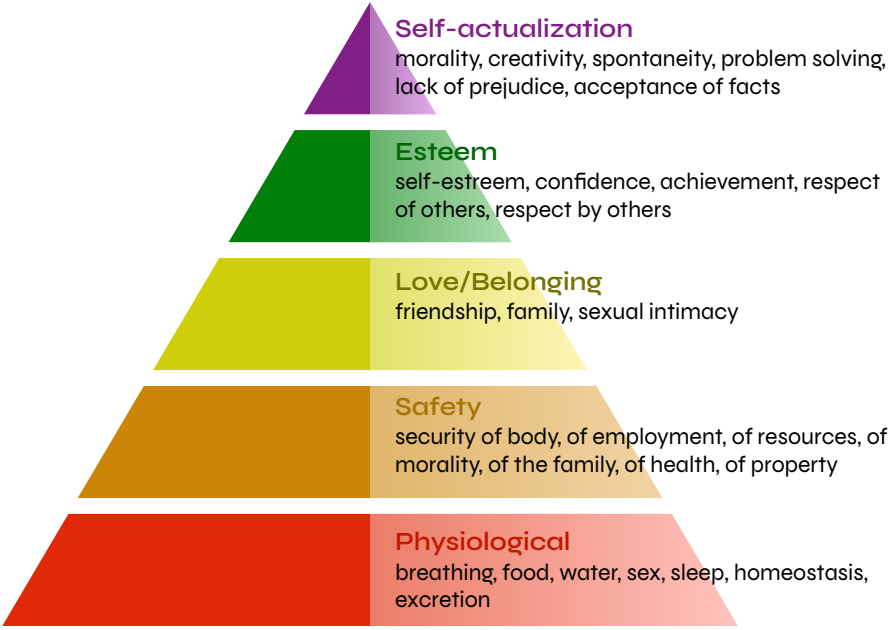


Se visioni questo gesto, noi ti consigliamo:

a) agire con discrezione, senza aumentare i pericoli per la vittima
b) non ignorare il segnale
c) evita di ripetere il gesto, il carnefice non deve insospettirsi
d) valuta con ponderazione un tuo intervento diretto, per non aumentare i rischi per la vittima , ma ed anche per te stesso
e) contatta immediatamente le forze dell'ordine al 112, o con apposita App silenziosa YouPol, anche al 1522 , tutto con discrezione
f) fornisci dettagli precisi, luogo esatto, eventuale targa, descrizione
g) evita di farti notare scattando foto
h) evita di urlare, potrebbe aumentare i rischi per la vittima
i) cerca di monitorare la situazione senza perderli di vista e senza farti notare.

I Bisogni Primari dell'essere umano
La Piramide di Maslow

I bisogni fondamentali sono stati classificati nel 1954 dallo psicologo americano Abraham Maslow; sono raggruppati in cinque categorie, secondo un criterio biologico/esistenziale: la Piramide di Maslow è attuale ed universalmente accettata.



Sono cinque i bisogni fondamentali della specie umana

1. I Bisogni Fisiologici
Respirazione (aria); nutrimento (acqua e cibo); eliminazione delle scorie; riposo; riproduzione. Ovviamente, sono i primi a dover essere soddisfatti, in quanto base della sopravvivenza. Costituiscono il più potente e universale istinto del genere animale.

2. I Bisogni di Sicurezza
La sicurezza ha diverse sfaccettature: la capacità di mantenere il corpo in salute e quindi, in una buona forma fisica, ovviamente, compatibilmente all'età. Inoltre, estremamente rilevante l'esigenza di trovare un riparo, ergo una casa, cui aggiungere la sicurezza economica. Infine, la tutela e la difesa fisica. Appare evidente che la necessità di difendersi rientra tra questi bisogni.
3. I Bisogni di Appartenenza
Per "Appartenenza" si intende il bisogno sociale di relazione, in ogni sua forma. Sono bisogni legati soprattutto, ma non solo, ai rapporti con la famiglia di origine, attraverso i quali si sviluppa il legame tra genitori e prole.
4. I Bisogni di Stima
Il riconoscimento, la soddisfazione e la consapevolezza delle proprie capacità, costituiscono un bisogno sostanziale.
5. I Bisogni di Autorealizzazione
L'Autorealizzazione, la necessità di esprimere i propri talenti in un'opera creativa, sognando, non sempre inconsciamente, che lasci il segno del proprio passaggio nel Mondo.

Il "sesto livello" è la spiritualità. Non di rado, interagisce con il sentimento di connessione e di appartenenza, necessario per offrire appagamento al desiderio – tipicamente umano – di immortalità.

La Difesa Personale come bisogno primario

Come si evince dall'analisi dello Psicologo Maslow, ancora attuale e senza dubbio realistica, il bisogno di sicurezza, non solo rientra tra le necessità primarie della specie umana, ma addirittura è classificato al secondo posto – dopo i bisogni fisiologici.
Può apparire inverosimile, ma il bisogno di sicurezza viene prima dell'appartenenza, della stima, dell'autorealizzazione.
È altresì evidente, che la sicurezza comprende molteplici fattori, tra cui la salute; la casa (il riparo); l'autonomia economica; la capacità di difendersi.

Difendersi nell'era moderna, è totalmente avulso da ciò che l'uomo ha dovuto praticare nei millenni. La Difesa personale nel nostro Paese è giustamente regolamentata da leggi severe; purtroppo però, altrettanto non può dirsi per il suo insegnamento, che non è normativamente disciplinato. Ad oggi (2026) infatti, chiunque può impartire lezioni di "difesa", senza necessità di titoli particolari e soprattutto, senza una verifica di ciò che viene insegnato, molto spesso, in aperto contrasto con le norme di legge in materia, che prevedono un principio di fondamentale importanza:

la proporzionalità.

Legittima difesa : cosa prevede la legge in Italia

MOLTO IMPORTANTE

Nel nostro Ordinamento (sia italiano che europeo) vige il generale divieto di "farsi giustizia da soli"; è esclusiva competenza dello Stato il compito di tutelare i propri cittadini, sia singolarmente che collettivamente, attraverso l'intervento delle forze dell'ordine e il ricorso all'Autorità Giudiziaria. Purtroppo però, se la difesa degli interessi collettivi è importantissima e necessaria, rimane per tutti problematica la difesa dei singoli cittadini.

Appare infatti evidente che le forze dell'ordine, deputate alla tutela dell'incolumità del singolo individuo, non hanno possibilità di essere presenti tempestivamente in ogni luogo ove viene compiuta una violazione o un atto di violenza nei confronti del singolo cittadino. La giustizia può perseguire e punire i colpevoli, ma la difesa personale individuale, ha due caratteristiche dalle quali non si può prescindere, salvo ipocrisia:

L'IMMEDIATEZZA E L'INDEROGABILITÀ

Sono concetti che abbiamo evidenziato e sintetizzato, perché assolutamente fondamentali per comprendere che la necessità della tutela della propria incolumità, nella maggioranza dei casi, compete al cittadino, nel momento in cui l'evento accade, forzatamente, perché è solo e non ha altre prospettive, se non quella di difendersi o di soccombere. Per questo, è necessario imparare almeno le basi fondamentali della moderna difesa personale, l'utilizzo degli strumenti legali deputati, le leggi che la regolamentano in ambito abitativo o extra abitativo. Tutto questo, dovrebbe essere materia di studio, fin dall'età delle scuole superiori.

Il primo passo per acquisire sicurezza in materia, è la conoscenza della normativa di riferimento. Al riguardo, sono sufficienti gli articoli di legge che disciplinano la "legittima difesa" e le recenti normative a contrasto della violenza di genere.

Senza conoscere la legge, la difesa non può essere adeguata. Gli strumenti da

utilizzare e le tecniche da eseguire, devono essere sempre in linea con la normativa; sembra un concetto banale, ma troppo spesso, la Difesa Personale è inadeguata, in quanto, come già evidenziato, manca una specifica normativa. In sostanza, chiunque può insegnare Difesa Personale, senza alcun controllo sul contenuto delle materie di insegnamento. A nostro avviso, ciò costituisce una grave lacuna che andrebbe colmata da un intervento del Legislatore, non più procrastinabile.

Partiamo dalle conoscenze normative di base: sono sufficienti i tre articoli fondamentali della normativa di riferimento, su questi, imposteremo le nostre difese.

Art. 52 Codice Penale – Difesa legittima
Non è punibile chi ha commesso il fatto, per esservi stato costretto dalla necessità di difendere un diritto proprio od altrui contro il pericolo attuale di una offesa ingiusta, sempre che la difesa sia proporzionata all'offesa.
Nei casi previsti dall'articolo 614, primo e secondo comma (ndr: violazione di domicilio9, sussiste il rapporto di proporzione di cui al primo comma del presente articolo se taluno legittimamente presente in uno dei luoghi ivi indicati usa un'arma legittimamente detenuta o altro mezzo idoneo al fine di difendere:
a) la propria o la altrui incolumità;
b) i beni propri o altrui, quando non vi è desistenza e vi è pericolo d'aggressione.
La disposizione di cui al secondo comma si applica anche nel caso in cui il fatto sia avvenuto all'interno di ogni altro luogo ove venga esercitata un'attività commerciale, professionale o imprenditoriale.
Nei casi di cui al secondo e al terzo comma agisce sempre in stato di legittima difesa colui che compie un atto per respingere l'intrusione posta in essere, con violenza o minaccia di uso di armi o di altri mezzi di coazione fisica, da parte di una o più persone.

Articolo 54 Codice Penale – Stato di necessità.
Non è punibile chi ha commesso il fatto per esservi stato costretto

dalla necessità di salvare sé od altri dal pericolo attuale di un danno grave alla persona, pericolo da lui non volontariamente causato, né altrimenti evitabile, sempre che il fatto sia proporzionato al pericolo. Questa disposizione non si applica a chi ha un particolare dovere giuridico di esporsi al pericolo.
La disposizione della prima parte di questo articolo si applica anche se lo stato di necessità è determinato dall'altrui minaccia; ma, in tal caso, del fatto commesso dalla persona minacciata risponde chi l'ha costretta a commetterlo.

Art. 55 Codice Penale – Eccesso colposo
Quando, nel commettere alcuno dei fatti preveduti dagli articoli 51, 52, 53 e 54, si eccedono colposamente i limiti stabiliti dalla legge o dall'ordine dell'autorità ovvero imposti dalla necessità, si applicano le disposizioni concernenti i delitti colposi, se il fatto è preveduto dalla legge come delitto colposo.
Nei casi di cui ai commi secondo, terzo e quarto dell'articolo 52, la punibilità è esclusa se chi ha commesso il fatto per la salvaguardia della propria o altrui incolumità ha agito nelle condizioni di cui all'articolo 61, primo comma, n. 5) (ndr: "minorata difesa") ovvero in stato di grave turbamento, derivante dalla situazione di pericolo in atto.

Alcune informazioni relative alla recente legge sulla violenza di genere

Il 17 dicembre 2025 è entrata in vigore la legge n. 181/2025. La normativa delinea un nuovo approccio dello Stato italiano rispetto al problema della violenza di genere, introducendo nel Codice Penale il reato di femminicidio (art. 577-bis), che si inserisce nell'alveo di un più ampio riassestamento della materia, prevedendo una disciplina specifica dalla fase delle indagini fino alla fase dell'esecuzione della pena. Il nuovo articolo 577-bis, al primo comma, recita testualmente: <<Chiunque cagiona la morte di una donna quando il fatto è commesso come atto di odio o di discriminazione o di prevaricazione o come atto di controllo o possesso o dominio in quanto donna, o in

relazione al rifiuto della donna di instaurare o mantenere un rapporto affettivo o come atto di limitazione delle sue libertà individuali è punito con la pena dell'ergastolo>>. Al di fuori di questi casi (quanto, cioè, un soggetto non agisce per finalità prevaricatrici della donna) il reato viene considerato genericamente quale "omicidio" ed è punito con le diverse minori pene previste dall'art. 575 C.P.. Rispetto al disegno di legge che era stato presentato dal Governo (nel mese di marzo), il Parlamento ha ampliato il paradigma del reato, precisando sia il movente sia le modalità attraverso le quali si manifesta generalmente la violenza di genere. La pena per il femminicidio è gravissima: prevede l'ergastolo e comunque una pena non inferiore a ventiquattro anni, quando ricorrono circostanze aggravanti che siano ritenute dal Giudice prevalenti rispetto alle attenuanti (circostanze elencate nell'art. 61 C.P., tra le quali rientrano: avere agito per motivi abietti o futili; avere adoperato sevizie, o l'aver agito con crudeltà; avere profittato di circostanze di tempo, di luogo o di persona, anche in riferimento all'età, tali da ostacolare la pubblica o privata difesa; avere il colpevole commesso il reato durante il tempo, in cui si è sottratto volontariamente alla esecuzione di un mandato o di un ordine di arresto o di cattura o di carcerazione; avere commesso il fatto con abuso dei poteri, o con violazione dei doveri inerenti a una pubblica funzione o a un pubblico servizio, ovvero alla qualità di ministro di un culto; avere commesso il fatto con abuso di autorità o di relazioni domestiche, ovvero con abuso di relazioni di ufficio, di prestazione d'opera, di coabitazione, o di ospitalità; aver commesso il fatto ai danni di una minorenne all'interno o nelle adiacenze di istituti di istruzione o di formazione; avere commesso il fatto mentre si scontava una misura alternativa alla detenzione in carcere; avere commesso il fatto in presenza o in danno di un minore di anni diciotto ovvero in danno di persona in stato di gravidanza; avere commesso il fatto in danno di persone ricoverate presso strutture sanitarie pubbliche o private).
Nel caso opposto (quando cioè il Giudice ritiene prevalenti le circostanze attenuanti) la pena non potrà comunque essere inferiore a quindici anni. Le condanne sono quindi più pesanti rispetto

all'omicidio che prevede una "pena base" di ventuno anni (che può portare all'ergastolo solo in presenza di circostanze aggravanti) mentre invece per il femminicidio la "pena base" è il carcere a vita. La legge 181/2025, inoltre, prevede misure di sicurezza più stringenti per i soggetti che pongono in essere atti di violenza di genere (minacce, stalking, aggressioni e simili), che vanno dalla custodia cautelare in carcere agli arresti domiciliari con obbligo di braccialetto elettronico. Dispone anche che la vittima sia tempestivamente informata in caso di scarcerazione, attenuazione delle misure, malfunzionamenti del braccialetto, ed anche in caso di evasione del colpevole. Inoltre la vittima deve essere obbligatoriamente ascoltata in caso di richiesta di patteggiamento. La legge dispone infine che il colpevole non possa essere ammesso a misure alternative (esempio permessi premio) prima di un anno, e che l'eventuale uscita momentanea dal carcere deve essere comunicata immediatamente alla vittima. È quindi molto importante essere a conoscenza di questa nuova normativa, e ricorrere alle Forze dell'Ordine ogni qual volta si abbia motivo di sentirsi "perseguitata" o comunque "attenzionata" da qualcuno.

La difesa personale

Appare evidente a questo punto, che la Difesa Personale è una materia estremamente complessa e di difficilissima applicazione. Richiede costante allenamento, soprattutto, quando messa in pratica su attacchi e minacce perpetrati con armi (da taglio o da fuoco). Di certo però, la pratica della difesa personale, può divenire anche un eccellente allenamento psicofisico, finalizzato anche al benessere, praticabile a qualsiasi età.
La pratica regolare e corretta, diretta da un tecnico adeguato, è in assoluto uno degli allenamenti migliori per il nostro organismo, finalizzata al mantenimento delle capacità coordinative, allo sviluppo delle capacità condizionali, al miglioramento dell'elasticità e dell'equilibrio, al potenziamento dei riflessi, all'aumento della velocità decisionale nelle risposte, al contrasto dell'invecchiamento e della sarcopenia, fino all'implemento della resilienza agli eventi avversi.

Di certo, la scelta della Disciplina e del Maestro è fondamentale, sono da evitare nel modo più assoluto "gli esaltati", gli insegnanti privi di titoli idonei (riconosciuti degli enti nazionali e/o internazionali). Inoltre, è consigliabile verificare sempre il percorso di vita del Tecnico. Infine, sono da evitare coloro che insegnano a colpire in ogni evenienza, indipendentemente dalla gravità delle situazioni, quelli che si basano soprattutto sulla fisicità, quelli che non posseggono adeguata e pluriennale esperienza in materia, ed un percorso didattico degno.
Affidarsi o, peggio, affidare alla persona sbagliata i propri figli, sui quali il Maestro ha anche peso educativo importante, è un errore gravissimo. La comodità logistica della palestra più vicina a casa, senza valutare quanto sopra esposto, può rivelarsi una scelta estremamente dannosa e pericolosa.

Le caratteristiche fondamentali della difesa personale

Una prima sostanziale suddivisione della Difesa Personale, è basata sulla tipologia della reazione, che può essere NON ARMATA o ARMATA (ovviamente sempre in linea con le norme e la giurisprudenza di riferimento).

LA DIFESA NON ARMATA

La difesa non armata, da insegnare ai cittadini in ambito civile, è sicuramente la base più importante della materia, anche nella parte specifica riguardante le Donne. La prerogativa fondamentale delle tecniche è la proporzionalità, purtroppo, quasi mai presa in considerazione da tantissimi tecnici e discipline.

Un esempio banale, per chiarire in modo inequivocabile: su una semplice presa di un polso, spesso si vedono reazioni assolutamente inadeguate e sproporzionate, del tipo: colpire con la mano libera con un pugno al viso, oppure, ancora peggio colpire con un calcio ai genitali. Se la reazione dovesse andare a segno e provocare seri danni, sarebbe evidente la sproporzione tra offesa e difesa, in contrasto col principio legale di proporzionalità, sancito dal primo comma dell'art. 52 del C.P. , cià porterebbe a lunghissimi processi penali, significative richieste danni e conseguenti costi estremamente elevati. Il tutto per la presa di un polso!



Ecco tre semplici e basilari esempi eseguiti dalla Maestra Biagini Marina cintura nera 6°Dan e dal Maestro Biondi Luca cintura nera 4°Dan.

Primo esempio : presa di un polso.

In questo caso, nella prima ipotesi l'aggredita si è liberata dalla presa senza colpire l'aggressore e si è posizionata in posizione di sicurezza, allontanandosi.





Nella seconda ipotesi, l'aggredita ha effettuato una leva articolare immobilizzando l'aggressore a terra in ginocchio, ma senza colpirlo





Secondo esempio : presa di un bavero

In questo caso l'aggredita, dopo avere allungato un braccio a difesa di eventuali testate o pugni, ha effettuato una leva articolare sul gomito immobilizzando l'aggressore a terra, senza colpirlo. In questa situazione, potrebbe poi optare per la fuga perché il vantaggio sarebbe significativamente ampio.





Terzo esempio : spinta frontale ad una mano

In questo caso l'aggredita, dopo avere allungato un braccio a difesa di eventuali testate o pugni , ha anche bloccato la mano della spinta, in tal modo, si è assicurata una presa utile per effettuare una leva articolare, portando l'aggressore a terra ed immobilizzandolo. Anche in questo caso, potrebbe poi optare per la fuga.







Riepilogo sulla difesa non armata

L'Arte della Difesa Personale per eccellenza è universalmente deputata alla Disciplina del JU JITSU, letteralmente, tecnica o Arte della flessibilità o della cedevolezza. Le tecniche evidenziate nell'esempio sopra esposto, fanno parte del JU JITSU MODERNO METODO PARI (JJMMP) riconosciuto a livello Internazionale, composto da oltre 200 tecniche di Difesa, realizzate su un numero imponente di situazioni pericolose, tutte elaborate con la prerogativa della proporzionalità, come prescritto dalla legge (molto più complesso del colpire, indipendentemente dalla gravità di ciò che si subisce).

La difesa personale armata

E' una materia estremamente delicata e complessa, sulla quale un piccolo compendio può fornire solo ed esclusivamente informazioni basiche, ma certamente utili per comprenderne finalità e problematiche.

La definizione di "arma".

Sono armi, tutti gli strumenti utilizzati a supporto delle capacità fisiche, nell'offesa e nella difesa. Possono essere proprie (bianche, da fuoco, speciali), quando create appositamente per tale scopo, oppure improprie, quando realizzate per altri scopi, ma utilizzate nell'offesa o nella difesa.

Le armi da fuoco. La Difesa Personale con armi da fuoco, è ammessa dalla legge in circostanze particolari (in maggioranza, le autorizzazioni alla detenzione di armi per Difesa Personale riguardano i luoghi di residenza o particolari luoghi di lavoro). In tali casi, la prassi per ottenere la detenzione di un'arma non è complessa. L'autorizzazione alla detenzione, non giustifica però il trasporto da un luogo ad un altro, tanto meno, il porto dell'arma. Nel nostro Paese le autorizzazioni al porto d'armi per Difesa Personale sono rilasciate dal Prefetto territorialmente competente, solo per comprovate e gravi necessità. Il rilascio di licenza per difesa personale è un provvedimento altamente discrezionale. Molto più semplice, il rilascio del porto d'armi ad uso sportivo, consente l'acquisto delle armi e delle cartucce, il trasporto delle stesse (differente dal porto), per gli usi deputati. Per avere specifiche informazioni in merito, consigliamo di rivolgersi ad una sezione dell'Unione Italiana Tiro a Segno, Federazione Coni ed Ente pubblico, deputato ai corsi per le abilitazioni alle armi.

Le armi da taglio o, più precisamente, gli strumenti da taglio, costituiscono in assoluto gli oggetti più usati per offendere. Possono essere classificati in due grandi categorie. La prima. Normalmente, sono armi bianche, quando dotate di doppia lama e punta acuminata,

create appositamente per tali finalità. La seconda. Se gli strumenti non hanno le caratteristiche sopra indicate, posso essere considerati attrezzi per uso domestico, ricreativo o di lavoro, diventano armi improprie, quando vengono utilizzati per offendere o difendere.
Nel primo caso (armi bianche proprie) il porto è sempre vietato e non esiste un porto d'armi specifico. Nel secondo caso, strumenti da taglio (armi improprie), il porto è consentito se sussiste un giustificato motivo (es. andare a pesca, caccia, lavoro, sport, attività ricreative etc.); è invece vietato se un giustificato motivo del trasporto non esiste o non può essere dimostrato.

Gli strumenti legali in Italia, deputati alla difesa personale

In questo opuscolo, prenderemo in considerazione, solo quello che consideriamo per le donne, ma non solo, il più importante strumento legale, specificatamente deputato dalla legge alla difesa personale: lo spray antiaggressione. In Italia è ammesso l'acquisto ed il porto di tali strumenti, in base a quanto indicato nel D.M. 12 maggio 2011, n. 103.

Quali sono le caratteristiche che devono avere le bombolette
Il Regolamento del Ministero dell'Interno stabilisce che tutti gli strumenti di autodifesa descritti all'articolo 2, comma 3, della legge 18 aprile 1975, n. 110, e cioè sostanzialmente gli strumenti ad aria compressa, che siano in grado di nebulizzare una miscela irritante a base di oleoresin capsicum (olio di peperoncino) e che non hanno attitudine a recare offesa alle persone, possono essere liberamente acquistabili (NB da soggetti maggiori di anni 16) e portabili (da tutti, indipendentemente dall'età), esclusivamente qualora possiedano le caratteristiche tecniche stabilite dal D.M. n. 103/2011, che deve essere obbligatoriamente riportato sulla confezione (se il D.M. non è indicato la vendita della bomboletta è illegale e sia la vendita che l'acquisto sono passibili di sanzioni penali).

Chi può vendere le bombolette
Con la nuova regolamentazione, le bombolette spray o in generale tutti quegli strumenti di autodifesa contenente peperoncino possono essere venduti anche da esercizi commerciali diversi dalle armerie. Qualora, invece, superino i parametri indicati, continuano ad essere vietati e considerati non strumenti atti ad offendere ma armi proprie non da sparo; il loro porto e uso è illegale.

Chi può acquistare le bombolette
Le bombolette con le caratteristiche del D.M. n. 103/2011 possono essere acquistate da chiunque, purché maggiore degli anni 16, senza particolari formalità e senza che occorra licenza di pubblica

sicurezza.

Chi può portare le bombolette e perché
Non essendo più considerati strumenti atti ad offendere o armi (qualora, si ripete, siano conformi alle caratteristiche dettate dalla normativa) possono essere portate con sé senza alcuna giustificazione. ATTENZIONE: se però non corrispondono alle caratteristiche predette, allora sono considerate armi proprie e non possono essere portate per alcun motivo fuori della propria abitazione o dalle sue appartenenze, pena le sanzioni di cui all'art. 35 Testo Unico Leggi di Pubblica Sicurezza (per i fabbricanti e commercianti di armi) e artt. 697 (detenzione abusiva di armi) e 699 (porto abusivo di armi) del codice penale.

Quali sono gli effetti che derivano dal getto
Lo spray al peperoncino causa essenzialmente infiammazione, ed agisce in particolare sugli occhi e sulle mucose, quali quelle della bocca. Tra gli effetti immediati vi sono bruciore, tosse e lacrimazione prolungata. Pur essendo uno strumento non letale, tuttavia in soggetti asmatici può provocare gravi complicazioni respiratorie. Chi ha provato lo spray sulla propria persona, riferisce di dolori particolarmente elevati, tali da immobilizzare un uomo per circa 20 minuti. Salvo rari casi, i disturbi svaniscono col tempo, dopo aver abbondantemente lavato il viso con acqua fresca.

Consigli per gli acquisti
Evitiamo di specificare la denominazione, ma si possono acquistare facilmente eccellenti spray antiaggressione con la forma di pistola, ad un prezzo contenuto (circa 60 euro), una buona efficacia, un' eccellente occultabilità, realizzati interamente in plastica, composti a due semi gusci traslucidi, con un grilletto attivatore in plastica, protetto dall'attivazione accidentale da uno spaziatore in plastica a norma di legge, per maggiore sicurezza (quale blocco sicura). Lo spaziatore risulta facilmente rimovibile con l'indice della mano forte in caso di necessità d'uso.

Consigli utili all'utilizzo degli spray antiaggressione

Come si usa la bomboletta
Si richiama al riguardo una delle pochissime codifiche d'uso degli spray antiaggressione, quella del Ju Jitsu Moderno Metodo Pari (JJMMP), nella quale è stata delineata la tecnica d'uso, nonché la tecnica di difesa in caso si subisca un'aggressione peraltro assolutamente (ed ovviamente) vietata dalla legge.

A – B – C

In attacco (se abbiamo noi lo spray da difesa)

AVVERTO: mentre estraggo lo spray ed allungo il braccio, l'altra mano avverte l'aggressore (è aperta in segno di "Alt")

BILANCIO: contemporaneamente posiziono il corpo, avanzo leggermente con una gamba, mantenendo però i talloni su due linee immaginarie distinte, per un maggiore equilibrio

COLPISCO: la mano che non impugna lo spray e che intima "Alt" è leggermente posteriore rispetto all'altra, per evitare che lo spray la colpisca; il braccio che spruzza è teso; se lo spray ha impugnatura a pistola, allineare tacca di mira e mirino, puntando al viso dell'aggressore.

In difesa (se è l'aggressore che utilizza uno spray)

ARIA: abbasso leggermente la testa in avanti, metto le braccia incrociate davanti a naso, occhi e bocca, cercando di ripararli.

BALZO: contemporaneamente allungo all'indietro la mia gamba più forte, per acquisire maggiore distanza dall'aggressore.

CORRO: ruoto il corpo dalla mia parte forte (dove ho allungato la gamba) e mi allontano più velocemente possibile correndo.

In applicazione di tali tecniche tenere sempre presente che:

- Lo spray deve essere sempre a portata di mano (non in borsa, borsette, cartelle, borselli, e simili). Le aggressioni sono improvvise, non ci lasciano il tempo di riflettere, per questo abbiamo bisogno che la bomboletta sia sempre pronta all'uso, tenuta sempre vicino, possibilmente in tasca o appesa a mo' di portachiavi, in modo che sia rapidamente accessibile;

- Lo spray deve essere a norma di legge; tutti i prodotti che per contenuto, quantità, confezionamento non corrispondono al decreto ministeriale sono considerati armi e soggetti alla relativa normativa;

- Lo spray va tenuto non a portata dei bambini, in quanto se usato incautamente o per gioco può comportare problemi respiratori anche gravi; dunque l'omessa o incauta custodia può rilevare sotto il profilo penale;

- Lo spray può essere consegnato a minori di anni 16 solo se ricorrono comprovati motivi di sicurezza per gli stessi; delle eventuali conseguenze negative, risponde chi ha consentito tale affidamento;

- Lo spray va puntato il più possibile in direzione del viso dell'aggressore, in particolar modo verso occhi e bocca. Il malvivente proverà immediatamente un fastidioso bruciore, iniziando a lacrimare e dandovi modo di scappare e mettervi in salvo.

Cinque consigli utili alla difesa abitativa

1. È sempre auspicabile una porta Blindata con limitatore di apertura, possibilmente con chiavi di ultima generazione. Attenzione: non tenete le chiavi in vista, con la moderna tecnologia si riesce, in alcuni casi, a riprodurle, da una semplice foto.

2. Tapparelle o scuri blindati, e/o inferriate (soprattutto ai piani bassi).

3. Sistema di allarme (assolutamente necessario, con sirena esterna), di grande importanza. Assolutamente consigliato, un sistema di video sorveglianza in vista (soprattutto se abitate in ville).

4. E' consigliabile tenere a portata di mano un dissuasore. E' un piccolo allarme portatile sonoro, che può emettere un potente suono, utile ad impaurire o disturbare l'eventuale aggressore che tenta di entrare. E' consigliabile tenere a portata di mano, ma occultato e lontano dalla possibilità di utilizzo da parte di eventuali bambini, uno spray antiaggressione.

5. E' consigliabile destinare una camera della Vostra abitazione a zona di sicurezza, la così detta "Safety Room", da utilizzare come rifugio in caso di necessità. Semplicemente, dovreste tenere in quella stanza uno strumento legale deputato alla difesa, una torcia, dell'acqua, piccoli strumenti per il pronto soccorso, un telefono. Eccellente sarebbe una porta blindata. Eccellente sarebbe scegliere una stanza vicina alle strade o quella più vicina a posti pubblici, da dove potrete facilmente richiamare l'attenzione in caso di necessità.

Cinque consigli utili alla difesa negli eventi di massa

1. Indossare abiti comodi e soprattutto scarpe adeguate, evitare nel modo più assoluto, ciabatte o tacchi eccessivi, di grande impedimento in caso di fuga.

2. Tenere sempre a portata di mano il telefono cellulare, evitare di depositarlo in borse o contenitori, in caso di necessità è strumento indispensabile per allertare i soccorsi.

3. Cercare di posizionarsi in luoghi ove è possibile uscire facilmente, valutare immediatamente, prima dell'inizio dell'evento, le possibili vie di fuga.

4. In caso di fughe di massa, cercare per quanto possibile di rimanere razionali, valutando l'opportunità di seguire passivamente il gruppo.

5. tenere sempre presente che le finalità principali sono tre: uscire dalla scena di rischio, cercare riparo, osservare l'evolversi della situazione.

Cinque consigli utili alla difesa in auto

1. Viaggiare sempre con le portiere bloccate dall'interno. Nella sosta in strada dovuta a causa di forza maggiore, consigliamo di mantenere sempre una distanza dall'auto che ci precede, anche e soprattutto se siamo fermi, tale da permetterci una eventuale uscita laterale qualora si verificasse un qualsiasi evento problematico per la nostra incolumità.

2. Parcheggiare sempre vicino al luogo di destinazione in zone illuminate e frequentate. Prima risalire in auto, controllare visivamente l'interno dell'auto.

3. Evitare passaggi a sconosciuti o a persone che si conoscono da poco

4. Evitare rifornimenti di carburante di notte, soprattutto nei self service.

5. Se qualcuno vi segue, chiamate immediatamente le forze dell'ordine Se non riuscite a telefonare, fermatevi in una zona frequentata, chiedete aiuto, senza scendere dall'auto. Se vi sentite seguiti, non andate a casa (chi vi segue saprebbe così dove abitate) ma guidate fino ad una stazione delle forze dell'ordine o ad un ospedale o ad un altro edificio pubblico o aperto al pubblico presidiato da personale di servizi.

Cinque consigli utili alla difesa in zone pubbliche

1. Quando siete sole, non frequentate strade deserte e buie anche se in centro. Evitate corsette o camminate sportive con cuffie auricolari.

2. Portate la borsa dal lato interno del marciapiede, inoltre, se possibile, camminate nel senso contrario alla marcia dei veicoli.

3. Evitate di tenere insieme documenti e chiavi (metterli in posti diversi, ad es. borsa e tasche). Non avvicinarsi se vi chiedono informazioni o altro (es. sigaretta, fiammiferi/accendino, etc.).

4. Tenete sempre a portata di mano uno spray al peperoncino, altrimenti, chiavi dell'auto o della porta di casa, da utilizzare come strumenti di difesa (corpi contundenti).

5. Evitate, per quanto possibile, di camminare in angoli ciechi o rasenti a porte. Se pensate di essere seguite, entrare in un posto pubblico o aperto al pubblico e presidiato, chiamate le forze dell'ordine.

Numeri Utili

Tipologia	Numero telefonico
Violenze sulle donne o stalking (h24)	**1522**
Carabinieri	**112**
Emergenze sanitarie	**118**
Polizia	**113**
Vigili del fuoco	**115**
Guardia di finanza	**117**
Emergenza infanzia	**114**
Guardia costiera	**1530**
Sicurezza stradale	**1518**
Emergenza ambiente	**1515**
Soccorso stradale (ACI)	**803116**
Prevenzione/Contrasto discriminazioni	**800901010**
Antitratta	**800290290**

Gli autori

Maestro Carlo Alberto Pari cintura nera 9° Dan - Maestro Giovanni Lauricella cintura nera 7°Dan, In collaborazione con il Maestro Mattia Pari cintura nera 7°Dan

Carlo Alberto Pari
Criminologo - Giornalista
Direttore Tecnico Nazionale AiCS (Ente promozione CONI) Discipline Bu Jutsu e Ju Jitsu
Fondatore (Soke) del Ju Jitsu Moderno Metodo Pari (JJMMP) (wikipedia)
Fondatore e Direttore del più longevo Corso di formazione Multidisciplinare Arti Marziali italiane
Maestro Cintura Nera 9°Dan Ju Jitsu – 9°Dan Karate (gradi internazionali)
Direttore di Tiro e Istruttore Istituzionale di Tiro Operativo UITS /CONI

Laurea Magistrale in Management dello Sport e Attività Motorie
Master Universitario in Posturologia
Master Universitario in Criminologia Clinica Penitenziaria Minorile
Master Universitario in Scienze dell'Alimentazione e Dietetica Applicata
Diploma Universitario in Naturopatia e Terapie Complementari
Diploma Universitario in Difesa Personale
EQF 8° Livello in Elite Sport Manager - EQF 8° Livello in Criminology

Stella al Merito del Lavoro (Maestro del Lavoro)
Cavaliere dell'Ordine al Merito della Repubblica
Distintivo d'Oro CONI Emilia Romagna
Palma al Merito Tecnico Sportivo – CONI Nazionale
Benemerenza Associazione Nazionale Carabinieri – Roma
Già Carabiniere, Direttore e Referente Rischi nel settore Credito,
Professore Universitario in Diritto Bancario.
Referente di sede Universitaria e membro delle Commissioni d'esami.
Tenente Colonnello Istruttore Guardie Particolari Giurate.

Gli autori

Giovanni Lauricella
Laurea in Giurisprudenza
Avvocato amministrativista in Forlì (da circa 40 anni)
Patrocinante in Cassazione
Già Docente Universitario Facoltà di Giurisprudenza
EQF 8° livello in Diritto amministrativo e sportivo
Presidente del Gruppo AKS dalla sua costituzione (www.gruppoaks.it)
Presidente di Officina Giuridica (www.officinagiuridica.it)
Maestro (e Docente) cintura nera 7° Dan di Karate
Maestro (e Shihan) cintura nera 5° Dan Ju Jitsu (JJMMP)

3a edizione (aggiornata) Anno 2026/27
Copyright © 2026
Autori: Carlo Alberto Pari - Giovanni Lauricella
in collaborazione con Mattia Pari

In collaborazione con

www.gruppoaks.it



L'immagine di copertina è stata gentilmente offerta dal sodalizio musicale "Le Arti" , ed è riferita al brano musicale dal titolo : "**NON È AMORE, MA ORRORE**" , pubblicato a novembre 2026 in occasione della Giornata Internazionale per l'eliminazione della violenza contro le Donne, ascoltabile anche su Spotify:

LE ARTI

" NON E' AMORE, MA ORRORE"

Autori : Carlo Alberto Pari (paroliere) , Marcello Chiummiello (musica e voci)

ASSOCIAZIONE ITALIANA CULTURA SPORT - APS

editore Associazione Italiana Cultura e Sport