

Siamo un gruppo di donne e lesbiche che negli anni passati ha condiviso un percorso di autodifesa femminista e con questo nuovo corso vuole dare continuità al progetto.

Ci troviamo ogni **martedì dalle 19.00 alle 21.00** nello spazio della palestra popolare del Piano Terra in via confalonieri 3.

Perché autodifesa *femminista*?

Il progetto ed il corso sono rivolti esclusivamente a donne. In questa "categoria" includiamo anche le persone trans FtM e MtF in quanto nella nostra società vivono anch'esse un'oppressione di genere al pari di quella di cis-donne e insieme condividiamo il bisogno di affrontare la violenza di genere. Riteniamo importante che l'insegnamento venga da donne per donne, perché crediamo che la difesa dalla violenza – fisica, psicologica, di genere, culturale – non debba essere delegata all'uomo, alla famiglia, alle istituzioni. Il nostro è uno spazio in cui poter parlare delle nostre esperienze, e farne di nuove, lontane dallo sguardo giudicante maschile. Non vogliamo che qualcun'altro ci protegga o difenda, riteniamo che assumerci la nostra difesa rappresenti uno strumento di autodeterminazione in un percorso di liberazione.

Questo corso è aperto a tutte le donne e le ragazze indipendentemente dalla loro provenienza, religione, a chi è piccola, grande, urlante o silenziosa, timida o coraggiosa, sportiva o pigra...

Nessuna di noi è un'insegnante specializzata, vogliamo trasmettere collettivamente l'esperienza che abbiamo a nostra volta ricevuto: il nostro approccio si basa sulla condivisione, il reciproco apprendimento e l'orizzontalità, non c'è una figura di riferimento ma siamo tutte insegnanti ed allieve!

Oltre a dei momenti di apprendimento di tecniche di difesa personale ed allenamento fisico, ci confrontiamo su temi specifici connessi alla violenza quali i ruoli di genere, il sessismo quotidiano, il consenso nelle relazioni interpersonali. Attraverso tutto questo acquisiamo maggior consapevolezza di noi, del nostro corpo, dei condizionamenti culturali, in un clima che stimola la fiducia e la solidarietà fra donne. Affrontiamo insieme i nostri limiti e le nostre capacità, ragionando sulla violenza agita e subita nelle relazioni quotidiane, sui sentimenti che abbiamo interiorizzato e spesso diamo per scontati. Decostruiamo norme e atteggiamenti "tipicamente femminili", sviluppiamo sicurezza in noi stesse, diamo spazio alle nostre potenzialità, lavoriamo sulla reticenza (se c'è) a affrontare i conflitti. La violenza di cui parliamo non si limita a quella vissuta in strada ma comprende anche quella presente in tutti gli aspetti delle nostre vite; riconosciamo quindi le diverse sfumature delle aggressioni quotidiane, sperimentiamo modi reagire e scegliamo quello che fa per noi. Ma soprattutto lo facciamo insieme.

Nel confrontarci e scontrarci con il patriarcato ci riconosciamo in queste parole delle combattenti delle YPJ (unità di autodifesa delle donne) in lotta in Kurdistan, che sentiamo valide per ogni lotta.

“Il 10% della lotta è contro il nemico ovvio.

Il 10% della lotta è contro le difficoltà meteorologiche e della natura.

Il 20% della lotta è contro l'atteggiamento reazionario degli uomini che abbiamo incontrato all'interno del nostro movimento.

La restante percentuale è costituita dalla battaglie contro le nostre stesse dipendenze”

(da “Perché la libertà non rimanga un sogno – Lotta e organizzazioni autonome delle donne in Kurdistan”)

Per info e suggerimenti: autodifesafemminista@inventati.org / autodifesadonna@gmail.com

Facebook: <https://www.facebook.com/pages/CORSO-DI-AUTODIFESA-FEMMINILE/293097484037805?fref=ts>