

Carlo Alberto Pari – Giovanni Lauricella

# DIFENDERSI È ANCHE AMARSI





Prefazione del Generale dei Carabinieri Adriano Vernole  
*(già Capo di Stato Maggiore Legione Carabinieri Bologna)*

## INDICE

Prefazione	5
Presentazione	6
Difendersi è anche amarsi	8
I bisogni primari: la piramide di Maslow	9
Legittima difesa: cosa prevede la legge	12
La Difesa Personale	15
Le caratteristiche fondamentali della Difesa Personale	16
La difesa non armata	16
La Difesa personale “armata”	19
Gli strumenti legali in Italia deputati alla Difesa Personale	21
Consigli utili all’utilizzo “spray antiaggressione”	23
Cinque consigli utili alla Difesa abitativa	25
Cinque consigli utili alla Difesa negli eventi di massa	26
Cinque consigli utili alla Difesa in auto	26
Cinque consigli utili alla Difesa in zone pubbliche	27
Numeri utili	28
Gli autori - Carlo Alberto Pari	29
Giovanni Lauricella	30

## Prefazione

*La violenza di genere è ormai purtroppo diventato un fenomeno odioso con cui dobbiamo misurarci quotidianamente. Non vi è giorno che passi in cui il numero delle donne, vittime di maltrattamenti e di violenza nell'ambito di relazioni sentimentali, salga impietosamente.*

*La nuova legge per il contrasto alle violenze sulle donne, che istituisce il "codice rosso", insieme alla formazione da parte delle Forze di Polizia di personale per i reati di "stalking", sono segnali importanti, se accompagnati da una riflessione profonda da tutte le componenti della società, su quello che sta accadendo e sui motivi che inducono anche i più giovani ad atteggiamenti prevaricatori e violenti.*

*Occorre incoraggiare le vittime, al primo insorgere di comportamenti di controllo ossessivo o di natura violenta, che a volte vengono benevolmente scambiati per gelosia o interesse, a denunciare tempestivamente, con l'impegno da parte delle istituzioni di assicurare loro, anche dopo la denuncia, sostegno e sicurezza; così come è necessario educare gli uomini alla cultura del rispetto di genere e alla consapevolezza e responsabilità delle loro azioni.*

*E allora, ben vengano iniziative divulgative come questa dell'Officina Giuridica, tesa a offrire strumenti di orientamento utili per difendersi legittimamente. Solo una rinnovata fiducia per le Istituzioni e un costante impegno educativo, tendente a infondere la cultura del rispetto reciproco, potrà far sperare in un percorso differente, potrà aprire una possibilità per un futuro diverso.*

*Adriano Vernole*

## Presentazione

Il presente volume, efficacemente intitolato “Difendersi è anche amarsi”, è un utile compendio per la difesa personale, rivolto anche - ma non solo - alle donne che subiscono atti di violenza. È essenziale conoscere il quadro giuridico entro cui ci si muove anche nell’atto di difendersi, per evitare di incorrere in sanzioni che finiscano per pregiudicare in maniera beffarda la vittima.

Difendersi, proteggersi, tutelarsi - nelle diverse sfumature che queste parole suggeriscono - significa volersi bene, tenere alla propria incolumità, curarsi del proprio benessere psicofisico. Reagire al sopruso, opporsi all’aggressore: non è solo una prova di forza, ma un esercizio di consapevolezza di chi conosce i propri diritti e le conseguenze che derivano dalla loro violazione.

Conoscere infonde coraggio e sicurezza di sé e degli spazi che ci accolgono, è vero. La consapevolezza, però, spesso non basta, almeno non a tutti e in tutte le situazioni. Soprattutto alle donne che subiscono violenza, che troppo spesso non passano al contrattacco, neanche denunciando alle autorità l’aggressore, finché non diventa tardi anche per correre ai ripari.

I femminicidi - eventi cioè in cui l’uccisione di una persona avviene per motivi riconducibili a relazioni di potere e a violenza patriarcale di genere - si collocano in una logica e pratica di possesso, di potere, di controllo, in una pratica gerarchica tesa ad annullare la libertà e l’autodeterminazione di ogni persona. E quando non si è liberi, con estrema difficoltà ci si ama e di conseguenza difficilmente si agisce per sé. All’8 ottobre 2024, l’Osservatorio Femminicidi Lesbicidi Transcidi in Italia del movimento Non Una Di Meno - che monitora gli eventi, riportati dai media, che possono essere qualificati come femminicidi, lesbicidi e transcidi - ha registrato 77 femminicidi, oltre a 3 suicidi di donne cis, 1 suicidio di un uomo trans e 1 suicidio di un

uomo, tutte morti indotte da violenza di genere ed etero-cis-patriarcale. Si sono inoltre registrati almeno 40 tentati femminicidi. I numeri sono agghiaccianti, ma si ipotizza siano di più: tra i nemici giurati di questo fenomeno odioso vi è infatti il sommerso, l'oblio di chi non denuncia.

Il contrasto alla violenza di genere è tra gli obiettivi principali che AiCS persegue da molteplici prospettive: il presente volume ne è efficace testimonianza. In particolare, AiCS è attiva in questa direzione attraverso un organo ad hoc, la Commissione nazionale parità, che fa leva sul segmento della prevenzione, che incide sì sulla consapevolezza, ma in un momento precedente: la violenza, infatti, ancor prima di agire in difesa, va riconosciuta, in tutte le sue variegata sfaccettature (dalla violenza psicologica a quella economica e a quella fisica). La Commissione è cassa di risonanza degli eventi organizzati dai Comitati provinciali e regionali sul territorio, promuovendo così una sensibilizzazione capillare sul tema. Insiste su questo aspetto anche l'organizzazione, ormai giunta alla sua terza edizione - con una partecipazione di quasi 1000 persone - di un evento sportivo di padel misto, a carattere nazionale, intitolato "Parete di Genere". L'incontro è organizzato ogni anno in tutta Italia, in maniera coordinata stile flash mob, intorno al 25 novembre, in occasione della Giornata internazionale per l'eliminazione della violenza sulle donne, con l'obiettivo di incentivare il "dialogo di squadra" tra uomini e donne nella trasmissione di un messaggio ad un'unica voce: NO alla violenza di genere.

Roma, ottobre 2024

*Ester di Napoli*  
*Presidente Commissione nazionale parità AiCS*

## **“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.

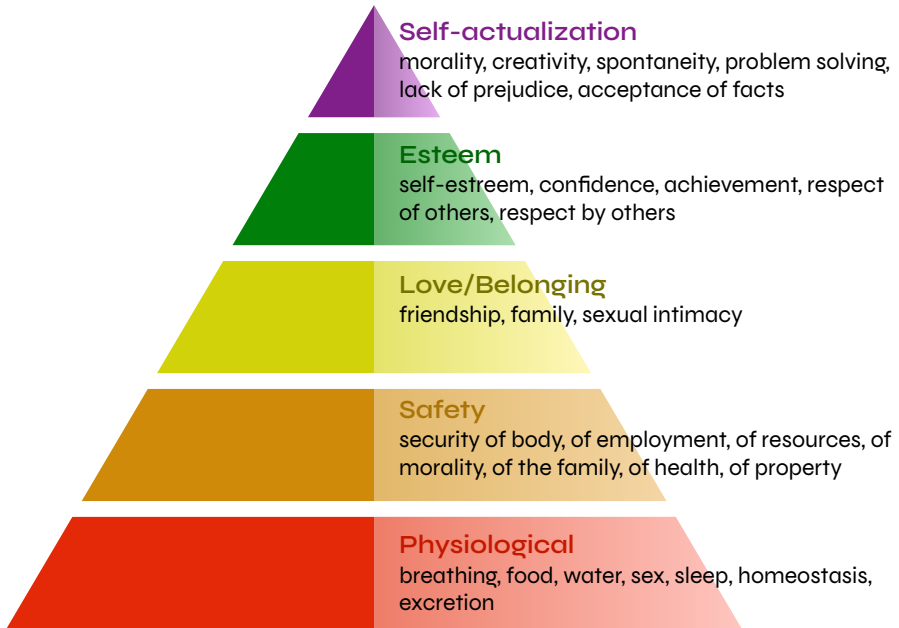
Il compendio è anche comprensivo di consigli utili, apparentemente scontati, ma in realtà fondamentali, finalizzati a migliorare la sicurezza nel quotidiano. Inoltre, ampio risalto viene dedicato agli strumenti legalmente deputati dalla legge alla Difesa Personale.



# 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 ( 2024) 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”.

*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 domicilio<sup>9</sup>, 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.

## 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. , ciò 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, l'agredito è solo uscito dalla presa di un polso, liberandosi, senza arrecare danni o lesioni all'aggressore.



## Secondo esempio : doppia presa dei polsi frontale.



In questo caso, l'agredito si è liberato da una doppia presa frontale dei polsi, immobilizzando l'avversario a terra senza arrecare danni. Una volta proiettato l'avversario, l'agredito avrebbe anche potuto optare per allontanarsi, avendo ampi margini di vantaggio utili per la fuga.

## Terzo esempio: tentativo di strangolamento frontale.

Anche in questo caso, pur essendo la tecnica di attacco più pericolosa, l'agredito si è difeso immobilizzando l'avversario a terra, senza arrecare alcun danno. Come nell'esempio precedente, una volta proiettato, avrebbe avuto un sufficiente vantaggio, utile per optare per la fuga.



Questa è la corretta difesa personale, rapportata alle normative vigenti. L'apoteosi della difesa personale perfetta è liberarsi dall'attacco, portare l'avversario a terra ed immobilizzarlo, possibilmente, senza arrecare danni, oppure, una volta neutralizzato l'attacco, allontanarsi, evitando ulteriori colluttazioni.

La difesa personale serve a tutelarsi o tutelare le persone che stiamo difendendo. Offendere senza necessità non è difesa personale, in alcuni casi eccesso di difesa, o peggio, vendetta.

### **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, dovrete 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

<b>Tipologia</b>	<b>Numero telefonico</b>
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)*

*Maestro Cintura Nera 9°Dan Ju Jitsu – 9°Dan Karate*

*Direttore di Tiro e Istruttore Istituzionale di Tiro Operativo UITS /CONI*

*Dottore Magistrale 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*



## 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](http://www.gruppoaks.it))*

*Presidente di Officina Giuridica ( [www.officinagiuridica.it](http://www.officinagiuridica.it))*

*Maestro ( e Docente) cintura nera 7° Dan di Karate*

*Maestro ( e Shihan) cintura nera 5° Dan Ju Jitsu ( JJMMP)*



1^ edizione: Edizione 2025 AiCS Nazionale  
Copyright © 2025  
Autori: Carlo Alberto Pari - Giovanni Lauricella  
in collaborazione con Mattia Pari  
In copertina: illustrazione di Freepik

In collaborazione con



[www.gruppoaks.it](http://www.gruppoaks.it)



*editore Associazione Italiana Cultura e Sport*