

included



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

EDUCAZIONE SESSUALE INCLUSIVA ATTRAVERSO METODI CREATIVI



EDUCAZIONE SESSUALE INCLUSIVA ATTRAVERSO METODI CREATIVI



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Grant Agreement: Erasmus+
2020-1-UK01-KA227-SCH-094470

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

EDUCAZIONE SESSUALE INCLUSIVA ATTRAVERSO METODI CREATIVI

Sebbene i benefici dell'educazione sessuale comprensiva siano stati ampiamente dimostrati, secondo l'UNESCO le informazioni sull'impatto dei programmi di educazione sessuale comprensiva su gruppi già emarginati, tra cui i giovani con disabilità fisiche e/o cognitive, sono ad oggi limitate e si dovrebbero studiare ulteriormente metodologie adeguate ed efficaci per questo gruppo target.

Se già non veniva dedicato sufficiente spazio all'educazione sessuale nei programmi formativi, l'epidemia di COVID-19 ha ulteriormente messo a dura prova l'insegnamento di queste tematiche. Infatti, con la chiusura delle scuole, l'educazione alla sessualità ha ricevuto meno o nessuna attenzione a livello globale. Laddove ci sia stata l'opportunità di seguire le lezioni online da casa, l'educazione sessuale spesso non è stata considerata una priorità.

In questo contesto, il progetto INCLUDED si inserisce in modo pertinente e tempestivo, poiché mira a progettare e implementare un curriculum di educazione sessuale inclusivo rivolto agli studenti delle scuole medie e superiori, con particolare attenzione al coinvolgimento di giovani con disabilità fisiche e/o cognitive. Attraverso l'utilizzo di tecniche teatrali, accessibili a tutti gli studenti, si aspira ad un approccio all'educazione sessuale che coinvolga attivamente l'intera scuola.

Infatti, è stato dimostrato che l'uso di metodi creativi come il gioco di ruolo e i giochi teatrali sia efficace nell'educazione dei giovani e ancor più dei giovani con disabilità intellettiva, mentre gli approcci della pedagogia critica e della pedagogia dell'oppresso possono essere utilizzati efficacemente per promuovere relazioni dialogiche all'interno dei gruppi.

L'obiettivo di questo programma di formazione è quello di sostenere gli studenti, compresi quelli con disabilità intellettiva e/o fisica, ad acquisire efficacemente i principali risultati di apprendimento dell'educazione sessuale previsti dall'OMS e supportare gli insegnanti e gli educatori ad applicare questo programma nel proprio contesto scolastico.

Oltre a ciò, il progetto INCLUDED, si rivolge anche agli insegnanti e mira a fornire loro gli strumenti, i mezzi e le competenze per svolgere il programma di educazione sessuale nelle proprie classi. A questo scopo, il progetto contribuirà anche a formarli e ad ampliare le loro conoscenze e capacità in relazione a questo argomento.

A stylized logo for the INCLUDED project. It features a large, bold, black letter 'I' and 'N' stacked vertically, set against a bright orange circular background. This orange circle is partially enclosed by a white, curved shape that resembles a speech bubble or a stylized 'C'. A dashed black line follows the curve of this white shape. Above the orange circle, there is a small blue circle. The entire graphic is positioned in the bottom right corner of the page.

IN



AUTORI

MERSEYSIDE EXPANDING HORIZONS LIMITED (coordinatore di progetto) - REGNO UNITO

Anna Bellan
Beril Calgan
Luca Serratore

ASSOCIACIO LA XIXA TEATRE SPAGNA

Meritxell Martinez
Daniela Eletti
Adrián Crescini

ANZIANI E NON SOLO - ITALIA

Alessia Palermo
Giusy Trogu
Davide Muradore
Veronica Cattini

REGIONAL DIRECTORATE FOR PRIMARY AND SECONDARY EDUCATION OF ATTICA - GRECIA

George Kosyvas
Katerina Arampatzi
Helena Bogiatzidaki
George Balamotis
Naya Boemi

KMOP Education and Innovation Hub - GRECIA

Epameinondas Koutavelis
Savvoula Oikonomou

KMOP Skopje - REPUBBLICA DELLA MACEDONIA DEL NORD

Kristina Vasileska
Vaska Bojadzi
Stefanija Zmijanac

SEXMATTERS - OLANDA

Vesper Veer Visser
Dennis
Maaïke de Weijer
Dominique Borm
Eva Berghaus

INDICE DEI CONTENUTI

INTRODUZIONE	3
CORPO, ANATOMIA E RIPRODUZIONE	7
ATTIVITA' DIDATTICHE	15
GENERE	36
ATTIVITA' DIDATTICHE	41
SESSUALITA' E SESSO	51
ATTIVITA' DIDATTICHE	54
CONSENSO	65
ATTIVITA' DIDATTICHE	73

1



CORPO,
ANATOMIA E
RIPRODUZIONE

1

CORPO, ANATOMIA E RIPRODUZIONE

APPROFONDIMENTO TEORICO DEI CONTENUTI

ANATOMIA DEGLI ORGANI RIPRODUTTIVI FEMMINILI E MASCHILI

Imparare le differenze tra gli organi riproduttivi femminili e maschili e conoscere il proprio corpo è importante per sviluppare un senso di identità e di padronanza delle sensazioni corporee. L'insegnante spiega che in caso di sensazioni di disagio o dolore, ognuno deve avere le conoscenze sufficienti per distinguere i propri problemi e sapere quando e dove chiedere aiuto.

➤➤ ORGANI RIPRODUTTIVI FEMMINILI

Il sistema riproduttivo è costituito da diversi organi e tessuti interni al corpo e da alcuni visibili all'esterno. Gli organi interni comprendono

- ovaie
- tube di Falloppio
- utero
- cervice
- vagina

L'organo sessuale femminile esterno si chiama vulva. La vulva è la parte compresa tra le estremità delle gambe. La vulva è composta da due grandi e due piccole labbra di pelle. Le labbra coprono due fori, o aperture, chiamati vagina e uretra. Sopra la vagina e l'uretra si trova una protuberanza chiamata clitoride. Ha un cappuccio di pelle che lo ricopre: il prepuzio. Il clitoride ha anche una parte interna molto più grande: quattro "braccia" si estendono verso l'interno, due per ogni lato della vagina. Queste braccia possono gonfiarsi di sangue e liquidi, ad esempio quando si è eccitati, rendendo il clitoride eretto.

Alcune aperture vaginali sono in parte coperte da un sottile pezzo di tessuto mucoso (lo stesso tipo di pelle che, ad esempio, ricopre l'interno della bocca e della vagina) che varia di dimensione a seconda delle persone. Si tratta del cosiddetto imene. Questo pezzo di pelle può lacerarsi la prima volta che si ha un rapporto sessuale, ma anche quando si inserisce un assorbente, si va in bicicletta, a cavallo o si fanno altri tipi di esercizi che possono sollecitare la zona inguinale. Se l'imene si lacerava durante il primo rapporto sessuale, può esserci del sangue, ma non necessariamente se l'imene è abbastanza elastico e la vulva è sufficientemente lubrificata. Ogni vulva può avere un aspetto diverso, con colori, forme e dimensioni differenti. Alcune persone hanno labbra più grandi di altre. A prescindere dall'aspetto di una vulva, essa può comunque fare e sentire le stesse cose che può fare qualsiasi altra vulva.

L'articolo [Guida all'anatomia femminile](#) può essere utilizzato per ulteriori doman-

de e dubbi degli studenti.

Molti considerano le mammelle “organi accessori” del sistema riproduttivo femminile, in quanto responsabili della fornitura di latte al neonato dopo il parto.

I principali componenti esterni del seno sono:

- **Capecozolo.** Il capecozolo è l'area arrotondata del seno a cui il bambino si attacca per bere il latte. I capecozoli hanno molte terminazioni nervose che li rendono un'area di stimolazione sessuale. I capecozoli non sono sempre sporgenti; alcune persone hanno capecozoli piatti o invertiti.
- **Areola.** L'areola è l'area pigmentata che circonda il capecozolo. È circolare e varia di dimensioni da persona a persona. Contiene piccole ghiandole, chiamate ghiandole di Montgomery, che secernono lubrificante per evitare che il capecozolo si secchi, soprattutto durante l'allattamento.
- **Tessuto mammario.** Il seno è composto da tessuto adiposo, muscolare e legamentoso, oltre che da un'intricata rete di vasi sanguigni e ghiandole. Sono specializzati per l'allattamento. Le dimensioni del tessuto mammario variano notevolmente da persona a persona, spesso a causa di una combinazione di fattori genetici e di massa corporea.

Internamente, il seno è composto principalmente da grasso. La quantità di grasso corporeo può quindi influenzare le dimensioni del seno. La dimensione del seno non influisce sulla quantità di latte che una persona è in grado di produrre.

➤➤➤ **ORGANI RIPRODUTTIVI MASCHILI**

Le parti esterne del sistema riproduttivo maschile sono il pene e lo scroto. All'estremità del pene si trova un piccolo foro, che costituisce l'estremità dell'uretra, da cui escono l'urina e lo sperma.

Parte degli organi riproduttivi interni sono i testicoli (palle) e gli epididimi (singolare; epididimo). Queste strutture all'interno dello scroto rispettivamente producono e conservano le cellule spermatiche. Lo scroto è appeso sotto il corpo per abbassare la temperatura dei testicoli di 2,5-3 gradi Celsius, per favorire la produzione di sperma. Quando lo sperma viene eiaculato, passa attraverso i vasa deferentia (un vas deferens, o condotto seminale, da ciascun testicolo) e viene rifornito di fluidi dalla prostata e dalle vescicole seminali lungo il percorso, le ultime parti degli organi riproduttivi interni. Questi fluidi contengono sostanze nutritive per le cellule spermatiche, che possono così rimanere in vita fino a cinque giorni quando vengono eiaculate in vagina. Dopo la prostata, i vasa deferentia si uniscono all'uretra, da cui esce lo sperma durante l'eiaculazione.

Tutti i peni hanno un aspetto diverso. Un pene può essere corto o lungo, grasso o sottile, dritto o curvo. Può avere lo stesso colore del resto del corpo, oppure può essere diverso. Il pene ha un pezzo di pelle chiamato prepuzio che copre l'estremità del pene. Ad alcune persone è stato tagliato il prepuzio quando erano più giovani. Questa operazione si chiama circoncisione.

Indipendentemente dal suo aspetto, il pene può fare e sentire le stesse cose di qualsiasi altro pene.



SUGGERIMENTI PER L'EDUCATORE



Se dopo le attività sorgono domande, l'insegnante può guidare i ragazzi a consultare altre risorse attendibili su Internet o sui libri.

PUBERTÀ'

Argomenti da trattare in relazione alla pubertà:

- Fasi della pubertà e primi segni della pubertà, per i corpi tipicamente maschili e femminili.
- Cambiamenti che si verificano negli anni successivi alla pubertà.

➤➤➤ RAGAZZE

Primi segni di pubertà nelle ragazze

Il primo segno di pubertà nelle ragazze è di solito l'inizio dello sviluppo del seno. È normale che le gemme mammarie siano talvolta molto morbide o che un seno inizi a svilupparsi diversi mesi prima dell'altro. Iniziano a crescere anche i peli pubici e alcune ragazze possono notare una maggiore peluria sulle gambe e sulle braccia.

Dopo circa un anno dall'inizio della pubertà, e per gli anni successivi:

- il seno inizia a crescere e a diventare più pieno
- circa due anni dopo l'inizio della pubertà, si verifica la prima mestruazione (ciclo)
- i peli pubici crescono e diventano più grossi e ricci
- iniziano a crescere i peli sotto le ascelle - alcune ragazze hanno peli anche in altre parti del corpo, come il labbro superiore, e questo è del tutto normale
- il sudore inizia a diventare più abbondante e ad avere un odore diverso
- la pelle del viso inizia a produrre più olio (naturale). Questo può intrappolare i batteri e la sporcizia nei pori, provocando diversi tipi di macchie, tra cui punti bianchi e punti neri. In alcune persone, può portare a una condizione della pelle chiamata acne, in cui le macchie si infettano più facilmente e diventano macchie piene di pus chiamate pustole
- iniziano a comparire perdite vaginali. Il colore e la consistenza possono cambiare a seconda della fase del ciclo mestruale
- si verifica uno scatto di crescita: dal momento in cui iniziano le mestruazioni, le ragazze crescono ogni anno da 5 a 7,5 cm (da 2 a 3 pollici) nell'arco di uno o due anni, per poi raggiungere la loro altezza da adulte
- la maggior parte delle ragazze aumenta di peso (il che è normale) man mano che crescono e la forma del loro corpo cambia - le ragazze sviluppano più grasso corporeo, poiché aumenta il deposito di grasso sottocutaneo lungo la parte superiore delle braccia, i fianchi, le cosce e la pancia. Con la crescita del bacino (il grande osso che attraversa i fianchi), i fianchi si allargano e la vita si restringe relativamente.

➤➤➤ RAGAZZI

Primi segni di pubertà nei ragazzi

Il primo segno della pubertà nei ragazzi è di solito l'ingrossamento dei testicoli e l'assottigliamento e l'arrossamento dello scroto; iniziano anche a comparire i peli pubici alla base del pene.

Dopo circa un anno dall'inizio della pubertà, e per i due anni successivi:

- il pene e i testicoli crescono e lo scroto diventa gradualmente più scuro (per ulteriori informazioni sulla salute del pene)
- i peli pubici diventano più spessi e più ricci
- iniziano a crescere i peli sotto le ascelle
- il sudore inizia a diventare più abbondante e ad avere un odore diverso
- i tessuti del seno possono gonfiarsi temporaneamente - questo è normale e non è dovuto al grasso, ma ai fluidi o all'"acqua" sotto la pelle intorno ai capezzoli
- i ragazzi possono avere "sogni bagnati" (eiaculazioni involontarie di sperma durante il sonno)

- le corde vocali iniziano a crescere e la voce diventa sempre più profonda - per un po' di tempo, un ragazzo potrebbe accorgersi che la sua voce raggiunge livelli molto profondi un minuto prima e molto alti il minuto dopo, la voce si "rompe"
- la pelle del viso inizia a produrre più olio (naturale). Questo può intrappolare batteri e sporizia nei pori, provocando diversi tipi di macchie, tra cui punti bianchi e punti neri. In alcune persone, può portare a una condizione della pelle chiamata acne, in cui le macchie si infettano più facilmente e diventano macchie piene di pus chiamate pustole
- i ragazzi attraversano un periodo di crescita e diventano più alti, in media di 7-8 cm all'anno, e più muscolosi.



SUGGERIMENTI PER L'EDUCATORE



A. Per molte ragazze le mestruazioni sono viste come un segno di crescita e di trasformazione in una giovane donna. Mentre alcune ragazze possono vedere questo momento come un rito di passaggio, qualcosa di cui essere entusiaste, altre possono sentirsi ansiose. Le studentesse con capacità diverse possono aver bisogno di più tempo per imparare a prendersi cura di se stesse durante le mestruazioni. Spesso le ragazze hanno la prima mestruazione e poi non hanno più mestruazioni per alcuni mesi. Questo può essere un problema, perché queste studentesse devono imparare di nuovo a gestirsi. Imparare a gestire le mestruazioni è una competenza come le altre routine igieniche, tipo la cura della pelle o la rasatura. Come insegnanti potete

- Riconoscere che durante le mestruazioni e la pubertà si verificheranno dei cambiamenti
- Sostenere l'accettazione del fatto che il cambiamento fa parte della pubertà
- Dimostrare di saper ascoltare e parlare in modo appropriato durante le discussioni in classe.
- Sostenere i ragazzi nello sviluppo di strategie di coping positive, essenziali per la crescita adolescenziale.
- È importante che le persone di tutti i generi imparino a conoscere le mestruazioni. Cercate quindi di coinvolgere tutti i generi in questo esercizio.

B. Assicurarsi che le Regole di Base siano stabilite prima di iniziare la lezione. Per le classi che hanno già stabilito le regole di base, un rapido ripasso può favorire il successo della lezione.

Preparatevi alle risate della vostra classe. Cercate di accogliere le reazioni degli studenti all'argomento spiegando che la pubertà e le parti del corpo possono essere argomenti difficili da trattare e che è normale sentirsi un po' a disagio. Ricordate loro che tutti stanno attraversando questi cambiamenti e che anche gli altri lo fanno. L'educazione alla salute sessuale avviene in modo più efficace in una classe in cui c'è un sentimento reciproco di fiducia, sicurezza e comfort. La presenza di regole di base può essere un modo efficace per favorire un ambiente positivo in classe.

C. Tenete presente che alcune persone sono intersessuali (un sesso biologico) o transgender (un'identità di genere) e potrebbero vivere la pubertà in modo diverso dalla norma. Ricordate agli studenti che i cambiamenti possono essere diversi per ciascuno e che è normale sentirsi a disagio nel proprio corpo quando le cose cambiano. Se questo disagio ha un forte impatto sulla loro vita e provoca un'incongruenza di genere, può essere una buona idea cercare aiuto o risorse specifiche per i giovani transgender.

IL CICLO

Come funziona il ciclo?

Il termine biologico per indicare il ciclo è mestruazione ed essa fa parte del ciclo mestruale. Con ciclo mestruale si intende l'arco di tempo che intercorre tra il primo giorno di un periodo di mestruazioni e il primo giorno del periodo successivo. La durata del ciclo è solitamente di 28 giorni, ma può essere più breve o più lungo. In questo periodo il corpo produce ogni mese un ovulo. Se questo non viene fecondato, l'utero perde il suo rivestimento e viene espulso dal corpo durante le mestruazioni sotto forma di tessuto mucoso (pelle interna), muco e sangue. Questo è ciò che chiamiamo "mestruazioni". È possibile contare i giorni del ciclo per sapere quando aspettarsi la prossima mestruazione e potersi preparare, ad esempio per avere degli assorbenti nello zaino o nell'armadietto.

Contare i giorni

Prendete un calendario e cerciate il primo giorno delle mestruazioni; il sanguinamento può durare da due a sette giorni. Nei primi anni della pubertà, il ciclo mestruale potrebbe non essere ancora regolare e può comparire inaspettatamente.

Quanto dura il ciclo?

La prossima volta che avrete le mestruazioni, cerciate di nuovo il primo giorno delle mestruazioni. Contate il numero di giorni dalla prima data cerchiata alla seconda data cerchiata. Assicuratevi di includere le date cerchiata nel conteggio. Esempio: il sanguinamento inizia il 2 settembre, la mestruazione successiva inizia il 30 settembre. La durata del ciclo è di 29 giorni. Può essere breve come 21 giorni o lungo come 36 giorni.

Il mio ciclo è sempre uguale?

Il ciclo può essere lo stesso ogni mese o può cambiare. Il numero di giorni può essere più breve o più lungo. Lo stress, le malattie e i farmaci possono modificare il numero di giorni. Se non avete il ciclo e siete sessualmente attive, potreste rimanere incinte. Se siete preoccupate per le vostre mestruazioni, parlatene con un medico, un'infermiera o un altro operatore sanitario.



SUGGERIMENTI PER L'EDUCATORE



Quando una persona inizia ad avere le mestruazioni, potrebbe non avere un sanguinamento mensile regolare. Possono essere necessari fino a due anni perché le mestruazioni diventino regolari. Per le persone con disabilità questo può essere impegnativo, in quanto acquisiscono le tecniche di igiene e di gestione delle mestruazioni, che poi devono riapprendere di nuovo dopo qualche mese. Come per qualsiasi altra nuova abilità, sono necessarie pratica e pazienza. Se il sanguinamento irregolare diventa problematico, può essere utile rivolgersi a un medico per parlare del problema.

Crescere e cambiare può essere entusiasmante e spaventoso allo stesso tempo. Incoraggiate gli studenti a parlare dei loro dubbi sulle mestruazioni con un adulto di fiducia. Chiedete agli studenti di fornire esempi di persone nella loro vita con cui possono parlare delle cose che li preoccupano o se hanno bisogno di chiarire dei dubbi o chiedere di comprare prodotti necessari per l'igiene discussi in questa lezione. Alcuni possono dire i loro genitori o tutori, ma possono anche includere insegnanti o personale scolastico.

Per porre fine allo stigma sociale sulle mestruazioni, che spesso porta a tabù, vergogna e sessismo, anche i ragazzi devono conoscere il ciclo mestruale. Parlate anche a loro delle mestruazioni e dell'igiene mestruale come se fosse naturale come lavarsi i denti: una parte normalissima della vita che non è affatto sporca o negativa. Ciò contribuirà a rendere i ragazzi e le ragazze più alla pari.



RIEPILOGO

Sapere cosa accadrà durante la pubertà è il primo passo per adattarsi bene all'adolescenza. Imparare a conoscere il corpo e la crescita può aiutarci a rimanere in salute, a prenderci cura di noi stessi e a prendere buone decisioni.

INFEZIONI SESSUALMENTE TRASMISSIBILI

Infezioni o malattie sessuali sono spesso acquisite tramite contatti sessuali. Attraverso i rapporti intimi, virus, batteri e parassiti possono essere trasferiti da una persona all'altra tramite il contatto pelle a pelle o lo scambio di fluidi corporei come saliva, liquido vaginale, sperma o sangue. I tipi più comuni di infezioni sessualmente trasmissibili includono la clamidia, la gonorrea, la tricomoniasi, l'herpes genitale, i pidocchi pubici, la scabbia, la sifilide e il papillomavirus umano (HPV, che può portare a verruche genitali o al cancro del collo dell'utero).

L'unico modo perfettamente sicuro per proteggere sé stessi e gli altri dalle IST è quello di non avere alcun contatto sessuale. I preservativi e altri metodi di barriera funzionano molto bene, ma non sono sicuri al 100% contro tutti i tipi di IST.

Alcune di queste infezioni hanno sintomi molto lievi o addirittura assenti, quindi è opportuno sottoporsi a controlli periodici per evitare di contrarre e diffondere un'infezione. Non tutte le IST possono essere diagnosticate o individuate nello stesso modo. Per la maggior parte di esse è possibile effettuare un rapido tampone, mentre per alcune è necessario sottoporsi a un esame del sangue o a un altro test specifico. Non tutte le IST sviluppano sintomi, per cui è consigliabile sottoporsi a controlli regolari (se si è sessualmente attivi con più partner o se non si usano protezioni contro le IST). I sintomi più noti delle IST sono:

- perdite insolite dalla vagina, dal pene o dall'ano
- prurito ai genitali, all'ano o all'area pubica in generale
- noduli o escrescenze cutanee intorno ai genitali o all'ano
- eruzione cutanea
- sanguinamento vaginale irregolare
- vesciche e piaghe vaginali o anali
- vesciche o piaghe in bocca e/o in gola
- verruche intorno ai genitali o all'ano
- verruche in bocca o in gola (piuttosto rare)

Se si è affetti da uno o più di questi sintomi, si consiglia di rivolgersi al medico di famiglia, al ginecologo o a una clinica per la salute sessuale. Le cliniche offriranno conforto ai loro pazienti che potranno raccontare ai medici i loro comportamenti e orientamenti sessuali. Tutti i trattamenti vengono effettuati nel rispetto delle norme sulla privacy e nessuna informazione relativa alla visita in clinica verrà condivisa con il medico di famiglia o con chiunque altro al di fuori della clinica. Inoltre, le cliniche possono offrire ai pazienti la possibilità di scegliere un medico o un'infermiera di sesso femminile o maschile, su loro richiesta.

Nel 2021, l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha pubblicato le "*Linee guida per la gestione delle infezioni sessualmente trasmesse sintomatiche*" al fine di fornire consigli clinici e pratici aggiornati ed evidence-based per il trattamento delle persone con sintomi di IST, nonché per assistere le nazioni nella revisione delle linee guida nazionali esistenti per il trattamento delle persone con sintomi di IST. Il trattamento delle infezioni sintomatiche è incluso in queste linee guida. Le linee guida sono destinate ai responsabili dei programmi nazionali di prevenzione e controllo delle IST e agli operatori sanitari di prima linea nelle cure primarie, secondarie e terziarie.

GRAVIDANZA, CONTRACCEZIONE E DIRITTI SESSUALI DELL'UOMO

La gravidanza, nota anche come gestazione, è il periodo in cui uno o più figli si sviluppano all'interno dell'utero. È possibile che si sviluppino più di un bambino contemporaneamente: si parla di gravidanza multipla (gemelli, tre gemelli, ecc.). La gravidanza è di solito il risultato di un rapporto sessuale senza l'uso di contraccettivi, ma può anche verificarsi attraverso procedure di tecnologia riproduttiva assistita. Una gravidanza può concludersi con un parto vivo, un aborto spontaneo, un aborto indotto o un parto morto. Il parto avviene in genere a circa 40 settimane dall'inizio dell'ultima mestruazione.

La prevenzione della gravidanza è possibile se non la si desidera: esistono diversi metodi contraccettivi.

Quando scegliete il metodo contraccettivo più adatto a voi, è importante avere informazioni adeguate e parlare apertamente delle vostre opzioni. È anche importante pensare a quanto bene funziona ogni metodo, ai possibili effetti collaterali, alla facilità d'uso e al costo, o se la vostra assicurazione lo pagherà (in parte).

Il metodo scelto dipende da una serie di fattori, come la salute generale, lo stile di vita e le relazioni, il rischio di contrarre un'infezione sessualmente trasmissibile (IST) e l'importanza di non rimanere incinta.

- Le pillole combinate giornaliere contengono estrogeni e progestinici, due ormoni sintetici simili a quelli prodotti dalle ovaie.
- Le minipillole giornaliere contengono solo progestinico.
- I cerotti cutanei contengono estrogeni e progestinici e vengono indossati (come un cerotto) per 21 giorni. Vengono rimossi per sette giorni prima di passare a un nuovo cerotto.
- Gli anelli vaginali sono un'altra opzione ormonale. Anche questi vengono indossati per 21 giorni e rimossi per sette giorni prima di essere sostituiti.
- I dispositivi intrauterini (IUD) possono essere ormonali o non ormonali. A seconda del dispositivo e della marca, possono essere indossati per 3-10 anni.
- Preservativo (preservativo interno ed esterno)



SUGGERIMENTI PER L'EDUCATORE



Indipendentemente dal fatto che gli studenti siano o meno sessualmente attivi ora o lo saranno in futuro, è importante sapere come ridurre il rischio di gravidanze indesiderate e di infezioni sessualmente trasmissibili. La contraccezione consente alle coppie di scegliere se, quando e quanti figli avere. È importante conoscere gli anticoncezionali per prevenire le IST e pianificare il proprio futuro.

Alcuni metodi contraccettivi sono meno utilizzati in alcuni Paesi. Trovate informazioni aggiornate sulla vostra zona da condividere con i vostri studenti.

RIFERIMENTI:

World Health Organisation, Guidelines for the management of symptomatic sexually transmitted infections, 2021.

National Health Service, [Sexually transmitted infections \(STIs\)](#), 2021

International Union against Sexually Transmitted Infections, [Treatment Pocket European guidelines](#), 2019

Pregnancy, birth, baby, [Contraceptions](#)

ATTIVITA' DIDATTICHE



DESTINATARI

Studenti di 14-20 anni, comprese le persone con disabilità sociale e/o intellettiva

 **DURATA 90 - 100 minuti (riservare 30 - 40 minuti per il Teatro dell'Oppresso)**

SCOPI ED OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

- Anatomia, pubertà e cambiamenti corporei (attenzione ai giovani trans e intersessuali)
- Mestruazioni (importante anche per chi non ha le mestruazioni)
- Riproduzione e gravidanza, contraccezione
- Diritti sessuali umani
- Verginità come costruzione sociale
- Le infezioni sessualmente trasmissibili
- Che non si deve provare dolore (indesiderato) durante il sesso
- Che esiste un'infinita diversità di corpi, esperienze, bisogni e desideri
- Diversità della vulva e del pene (ad es. dimensioni, forma e colore di clitoride/labbra/pene/testicoli, circonciso o meno)
- Il ruolo della religione (anche questa è una questione individuale, nei paesi devo adeguarmi alle aspettative della religione, ecc.)

FORMATORI: GLI INSEGNANTI

ATTIVITA' 1 - INIZIAMO: ATTIVITÀ DI RISCALDAMENTO

 **DURATA** 10 minuti

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

Presentarsi, introdurre la lezione e l'argomento, concordare ciò che è necessario per il successo della lezione e per far sentire tutti al sicuro.

PANORAMICA DELL'ATTIVITA'

Chiedete agli studenti di partecipare a una delle attività di riscaldamento riportate di seguito. Dite:

Oggi parliamo della pubertà.

- Durante la pubertà il corpo della maggior parte delle persone cambia e cresce più velocemente che in qualsiasi altro momento della vita, tranne quando si è bambini.
- In questo periodo si hanno anche maggiori responsabilità e si imparano molte cose nuove su sé stessi e sulle relazioni con la famiglia e gli amici.
- Prima di entrare nello specifico della pubertà, inizieremo con un'attività divertente chiamata "Tu...? A te...?"

L'attività si chiama "Tu...? A te...?". Individuate delle aree della stanza in cui gli studenti possano stare in piedi o riunirsi mentre leggete le seguenti affermazioni. Regolatevi in base allo spazio della vostra classe e al numero di studenti.

Dite:

Sto per leggere un'affermazione. Se potete rispondere con un sì, vi chiederò di andare da una parte della stanza; se rispondete con un no, andrete dall'altra parte della stanza. Se non sapete, non volete condividere o siete nel mezzo, potete mettervi al centro.

Selezionate e leggete ad alta voce alcune affermazioni dall'elenco fornito; aggiungete o modificate

secondo le necessità del vostro gruppo di studenti. Passate rapidamente in rassegna le affermazioni.

“Tu...? A te...?”.

- Piace dormire fino a tardi nei fine settimana?
- Hai più di un animale domestico?
- Speri di diventare famoso un giorno?
- Hai regole in casa sull'uso dei dispositivi elettronici?
- Piace prendere in giro i tuoi amici o familiari?
- Hai i capelli ricci?
- Hai un posto preferito dove andare quando vuoi stare da solo?
- Piangi durante i film tristi?
- Sei più alto della maggior parte dei tuoi compagni di classe?
- Fai parte di una squadra?
- Piace cantare?
- Sei un artista?
- Sei per lo più mancino?
- Hai mai avuto un segreto che non volevi condividere?
- Hai parlato con qualcuno dei cambiamenti che il tuo corpo sta attraversando?

Al termine, chiedete agli studenti di sedersi. Ponete le seguenti domande di riflessione:

- Come vi siete sentiti quando eravate da una parte con alcuni amici?
- Come vi siete sentiti quando eravate da soli o con pochi altri?
- Qualcuno ha desiderato di poter cambiare posto una volta scelto? Avete desiderato di potervi spostare per stare con i vostri amici o con un gruppo più numeroso?

Spiegate alla classe che le affermazioni lette possono sembrare sciocche o poco importanti. Chiedete loro di pensare a come ci si sentirebbe a non poter stare con il proprio gruppo di amici solo perché non hanno un animale domestico o i capelli ricci.

Concludete dicendo,

A volte, quando si attraversa la pubertà, ci si può sentire esclusi. È importante ricordare che tutti attraversano i cambiamenti della pubertà in momenti diversi. Dobbiamo evitare le situazioni in cui facciamo sentire qualcuno ferito, escluso o solo. Dobbiamo rispettare i sentimenti altrui e valorizzare le nostre differenze.

Fonte: [Puberty changes - Maine family planning](#). (n.d.). Retrieved December 1, 2021.



SUGGERIMENTI PER L'EDUCATORE



Iniziare con un'attività di riscaldamento (o rompi-ghiaccio) crea le premesse e aiuta gli studenti a sentirsi a proprio agio prima di entrare nel vivo dei contenuti del programma. Gli studenti possono avere aspettative diverse su ciò che verrà discusso durante la lezione sulla pubertà. Il riscaldamento è un'opportunità per promuovere il concetto che è normale che gli studenti abbiano somiglianze e differenze e che ogni persona si sviluppa in modi, ritmi e tempi diversi.

ATTIVITA' 2 - DISEGNARE I NOSTRI CORPI

 **DURATA** 45-60 minuti

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

Questa attività permette agli studenti di esplorare, visualizzare e valorizzare la diversità presente in classe, esplorando il proprio corpo e quello degli altri.

OBIETTIVI:

- Interrogarsi e riflettere sul proprio corpo.
- Interrogarsi e riflettere sui nostri gusti e sulle nostre apparenze.
- Esplorare come ci sentiamo in relazione al nostro genere/espressione corporea e dare valore alla diversità dei gusti e dei modi di esprimersi.

MATERIALE NECESSARIO

- Stanza spaziosa.
- Rotolo di carta in modo che tutti i gruppi abbiano un foglio di carta largo 1 metro e lungo 2 metri.
- Un numero sufficiente di pennarelli in modo che ogni ragazzo ne abbia uno.
- Una valigia con molti vestiti e accessori (cappelli, collane, vestiti, camicie, pantaloncini, ecc.).
- Nastro adesivo blu o di carta.

PANORAMICA DELL'ATTIVITA'

Per questa attività suggeriamo che ci siano almeno due facilitatori. Possono essere un insegnante maschio e una femmina, oppure due insegnanti dello stesso sesso, ma con espressioni di genere diverse (diverso stile di abbigliamento e ciò che piace). Se nella vostra scuola ci sono adulti di genere diverso, potrebbero essere un modello perfetto per questo esercizio. Se non c'è un collega disponibile, potete anche chiedere a un altro adulto maschio o femmina di offrirsi volontario per aiutare durante la sessione.

- Dividete la classe in gruppi - minimo 3 gruppi di 4-5 partecipanti al massimo.
- Date a ogni gruppo un foglio di carta di almeno 1 metro di larghezza e fino a 2 metri di lunghezza.
- Date a ogni gruppo pennarelli di colori diversi, uno per ogni partecipante. Dite loro che dovranno disegnare la sagoma dell'altro con il pennarello. Potete illustrare le istruzioni con un esempio: chiedete a un partecipante di stendersi sul foglio di carta e di tracciare con il pennarello la sagoma del proprio corpo. In gruppo, a turno, si sdraiano mentre un altro partecipante disegna la propria sagoma. Le sagome si sovrapporranno l'una all'altra, con pennarelli di colore diverso.

Assicuratevi che questa attività sia inclusiva. Se ci sono partecipanti che non possono stendersi sui fogli di carta a causa di condizioni fisiche (ad esempio, usano sedie a rotelle), l'attività dovrebbe essere adattata, ad esempio disegnando solo la parte superiore del corpo o eventualmente solo le mani. Quando continueranno l'esercizio, saranno comunque in grado di rispondere alle ulteriori domande e di costruire un personaggio e la sua storia usando la loro immaginazione e creatività.

- Una volta terminato, chiedete loro di appendere il foglio alla parete (aiutateli se necessario)
- Ora chiedete a ogni gruppo di definire il personaggio della sagoma che hanno disegnato.

Potete aiutarli con una serie di domande:

- Qual è il sesso della vostra sagoma?
- Qual è il nome della vostra sagoma?
- Qual è l'età della vostra sagoma?
- Il personaggio ha una relazione sentimentale?
- Qual è la sua storia?

Una volta creati i personaggi e le loro storie, chiedete ai partecipanti di sedersi in semicerchio intorno alla valigia e di prendere i vestiti e gli accessori necessari per vestire il proprio personaggio.

Una volta assegnati tutti i vestiti e gli accessori nella valigia, invitate gli studenti a dare un'occhiata ai fogli e chiedete loro di condividere l'identità e la storia del loro personaggio e quali elementi della forma del corpo o dei vestiti/accessori che hanno assegnato al personaggio li suggeriscono.

Mentre condividono, portate l'attenzione sulle caratteristiche del corpo e sugli elementi che vengono comunemente assegnati a un certo genere, chiedendo loro di mettere in discussione questi ruoli assegnati. Assicuratevi di non rimanere troppo tempo a ripetere gli stereotipi! Anche se si confuta uno

stereotipo, più si parla dello stereotipo stesso e più la cosa rimane impressa, non la confutazione.

Potete porre le seguenti domande per discutere le sagome (tutti insieme)

- Cosa rende il corpo femminile diverso da quello maschile? Esiste un altro tipo di corpo? Questi elementi sono visibili?
- Avete scelto alcune caratteristiche per la vostra silhouette. Queste caratteristiche possono adattarsi anche a un altro genere?
- E gli abiti che avete scelto per la vostra silhouette, possono adattarsi anche a un altro genere?
- È sempre possibile indossare ciò che si vuole?
- Riesci a esprimere pienamente te stesso a scuola? È diverso quando sei a casa o quando passi del tempo con gli amici?
- Quando ti senti più simile a te stesso?
- Che ruolo hanno le altre persone nella tua espressione personale? Come possono aiutarti nell'espressione di te stesso?

L'attività può terminare qui se voi o la classe non vi sentite a vostro agio con ciò che segue o se preferite studiare il corpo e l'anatomia attraverso la discussione o altre attività. Se decidete di continuare, la seconda parte dell'attività può essere utile per creare un collegamento con il modulo sul genere.

SECONDA PARTE

Questa parte dell'esercizio approfondisce la conversazione sulle nostre "regole" culturali nei confronti delle persone di sesso e genere diversi. Crea quindi un buon ponte verso il modulo successivo, che riguarda il genere.

Per ampliare la loro visione delle regole sociali non dette sul genere e per permettere agli studenti di metterle in discussione, potete porre agli studenti domande come le seguenti:

- I vestiti e gli accessori hanno un genere?
- Perché ci sono regole che stabiliscono chi può indossare cosa?
- Le donne possono indossare abiti da uomo?

→ In questo caso, una facilitatrice può indossare "abiti e accessori da uomo" e si può chiedere agli studenti come appare e cosa ne pensano: le è permesso indossare abiti da uomo, per esempio giacca e cravatta? Cosa succede a come la vediamo se indossa questi abiti? Qualcuno ha mai visto una donna indossare questi abiti?

- L'uomo può indossare abiti da donna? Un facilitatore maschio, se presente, può ora indossare una gonna o un vestito e un accessorio femminile (collana, cappello, ecc.). Ponete agli studenti le stesse domande di prima.

→ Notate che alcuni studenti potrebbero trovarsi a disagio o ridere. Questo è il momento ideale per confrontare questa reazione con quella di una donna vestita da uomo: perché è così diverso? Sebbene queste reazioni ed emozioni siano valide e si possano utilizzare per porre ulteriori domande, bisogna fare attenzione a non far diventare questo momento didattico una barzelletta, o qualcosa di cui gli studenti possano ridere senza che si chieda loro perché stanno ridendo, o che li porti a mettere in discussione le loro idee sui ruoli di genere. Trattare gli uomini vestiti come una barzelletta può normalizzare e perpetuare la pericolosa idea transfobica che le donne trans siano "solo uomini vestiti". Le idee transfobiche portano alla discriminazione e alla violenza.

Questo è anche un buon momento per affrontare altri aspetti fisici come: capelli lunghi, unghie dipinte, buchi alle orecchie, ecc. Rispondete a qualsiasi preoccupazione, domanda o contraddizione che potrebbero esprimere. (Per esempio, potrebbero dire che i ragazzi non hanno problemi a portare la gonna, ma quando vedono un ragazzo con la gonna lo prendono in giro). Come insegnanti, potete conoscere i vostri studenti abbastanza bene da distinguere tra le risposte socialmente accettabili e quelle in cui gli studenti credono veramente.

- Alcune domande esemplificative per approfondire il concetto di espressione e diversità di genere: I vestiti hanno un genere? Esistono davvero "vestiti da uomo" e "vestiti da donna"? Il pensiero al riguardo è lo stesso in ogni Paese, cultura o religione? E se qualcuno indossa un mix di abiti da uomo e da donna, questo dice immediatamente qualcosa sul suo genere?

E se qualcuno non si identificasse come donna o uomo, ragazza o ragazzo, quali vestiti indosserebbe?

→ La risposta a tutte queste domande è generalmente la stessa: Le idee su quali abiti siano adatti a un determinato genere sono diverse nelle varie culture e per le varie persone. Tecnicamente, ognuno dovrebbe essere in grado di indossare ciò che vuole, ma le norme sociali e culturali a volte lo rendono difficile.

- Invitate la classe a riflettere su come reagiamo quando vediamo un ragazzo o una ragazza che non indossa ciò che ci si aspetta da loro. Se la classe ha riso quando uno dei facilitatori ha indossato abiti che non sono la norma per il suo genere, potreste chiedere: “È giusto prenderli in giro? Perché no? Come ci sentiamo quando le persone ci prendono in giro? Come ci sentiamo quando ci fanno indossare/fare qualcosa che non ci piace solo perché è per i ragazzi/le ragazze? Come si sente il nostro corpo nei vostri vestiti? Cosa ci fa sentire più a nostro agio?”.
- Invitate la classe a provare i diversi vestiti! Per divertirsi, ricordate loro che sono liberi di indossare ciò che desiderano!
- Dopo aver giocato per un po' con i diversi vestiti, è il momento di riordinare. Devono piegare con cura i vestiti e riporli in modo ordinato nella valigia. Questo fa parte dell'attività di apprendimento, nel senso che potete vedere se ci sono studenti che trattano alcuni capi di abbigliamento con meno cura o rispetto di altri (ad esempio, un ragazzo non vuole piegare un vestito). In questo caso farete loro capire e sperimentare che i vestiti sono solo vestiti e che devono trattarli come tali, indipendentemente dal tipo di capo di abbigliamento.



SUGGERIMENTI PER L'EDUCATORE



Quando create i gruppi, assicuratevi che siano misti in termini di genere.

Durante l'attività, sottolineate come le apparenze non sempre corrispondano alla realtà.

L'attività può variare a seconda delle caratteristiche dei gruppi target, come l'età, il livello di disabilità, la comprensione della lingua, la religione, il contesto culturale del Paese, ecc.

ATTIVITA' 3 – PARTI INTIME



DURATA 45-60 minuti

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

- Introdurre il concetto di “parti intime” come i genitali, il seno, il fondoschiene e i loro veri nomi per far sì che i partecipanti si sentano a proprio agio nel parlare del loro corpo.
- Incoraggiate gli studenti a rivelarvi in privato quando accade qualcosa di preoccupante o di spiacevole riguardo alle loro “parti intime”.
- Rendete gli studenti consapevoli che ciò che è considerato accettabile/non accettabile in relazione al modo in cui copriamo il nostro corpo e in particolare le parti intime varia da una cultura all'altra (ciò che è considerato ovvio per una persona potrebbe non essere lo stesso per un'altra).

MATERIALE NECESSARIO

- Una stanza grande
- Immagini di persone che indossano abiti diversi: scegliere immagini che mostrino la diversità di copertura delle parti intime.
- Modello dei genitali stampato in formato A3 o disegnato su un cartoncino grande (fornito alla fine dell'attività)
- Schede delle parti intime
- Modello di “Persona con vulva” e “Persona con pene” (fornito alla fine dell'attività) - stampatene un numero sufficiente in modo che circa metà degli studenti della classe abbia un tipo e metà l'altro. Distribuirle in modo casuale quando è specificato nell'esercizio.

PANORAMICA DELL'ATTIVITA'

Chiedete ai partecipanti di sedersi in cerchio per ascoltare una storia. Iniziate a leggere la storia di “A e Z, gli alieni”.

C'erano una volta, su un pianeta molto lontano, due bambini di nome A e Z. Una sera, A stava guardando le stelle con Z, quando nel cielo balenò una luce molto intensa. I due bambini chiusero gli occhi perché la luce era così intensa e in un attimo tutto divenne buio. A e Z aprirono gli occhi. Si guardarono intorno e si accorsero di essere in un luogo molto diverso e strano. A e Z erano arrivati sulla Terra e si trovavano nella stanza di Jo. Erano molto confusi. Sentirono una voce. Si guardarono intorno per vedere da dove proveniva la voce. Videro qualcuno che si avvicinava.

“Chi siete?”, disse Jo.

“Ci chiamiamo A e Z e credo che ci siamo persi”, rispose Z.

All'improvviso, Jo si accorse che A e Z erano nudi!

“Oh, no!”, disse, “Perché non vi siete vestiti?”.

A e Z sembravano molto confusi. “Cosa vuoi dire?”, chiesero.

“Sapete...”, disse Jo, “qualcosa che copra le vostre parti intime”.

“Cosa sono le parti intime?”, chiese A.

Chiedete ai partecipanti:

“Cosa sono le parti intime? Come possiamo aiutare A e Z che ora si trovano sulla Terra?”.

Lasciate che commentino cosa sono le parti intime e come possono coprirsi. Dite anche agli studenti che, se parliamo di parti intime in questo contesto, intendiamo i genitali, il fondoschiene e il seno. Dopo i commenti, tirate fuori il modello dei genitali e mostratelo:

Alcune ragazze (ma non tutte) nascono con la vulva. Alcuni ragazzi (ma non tutti) nascono con il pene. Tutti noi abbiamo un ano. Queste sono le nostre parti intime. In alcuni luoghi, anche il seno e altre parti del corpo sono considerate parti intime. Le parti intime non sono la stessa cosa dei genitali. I genitali sono la vulva e il pene (sono gli organi riproduttivi esterni). Ad esempio, l'ano, il seno e il fondoschiene non fanno parte dei genitali. Tuttavia, nella maggior parte delle culture è norma culturale coprirli con i vestiti. Cosa significa che alcune parti sono private? Quali sono le nostre parti

intime?

Domande facoltative che possono introdurre al modulo Sesso e sessualità:

Possiamo toccarli?

Cosa succede se qualcun altro vuole toccarle?

Cosa succede se vogliamo toccare le parti intime di altre persone?

Dite ai partecipanti che vedranno delle immagini che mostrano come persone diverse coprono le loro parti intime in modo diverso a seconda del luogo in cui si trovano, della loro religione, delle loro tradizioni, ecc. Mostrate loro le diverse immagini e chiedete loro di descrivere ciò che vedono, dove si trovano le persone (sulla spiaggia, per strada, ecc.) e quali parti (private) stanno coprendo (per esempio: la testa, i capezzoli, il pene/vulva, il fondoschiena, ecc.) Rispondete a qualsiasi domanda o preoccupazione.

Chiedete loro come amano vestirsi e coprire le parti intime. Dite loro che ora avranno la possibilità di vestire A e Z in modo da coprire le loro parti intime. Tornate alla storia di A e Z.

Ora A e Z sanno che per uscire dalla stanza di Jo per incontrare la sua famiglia e i suoi amici e scoprire di più sulla Terra devono coprire le loro parti intime.

“Jo, puoi aiutarci?”.

“Sì, certo! Posso prestarvi i miei vestiti in modo che possiate coprirvi! Potete scegliere quello che volete dall’armadio” rispose Jo.

FACOLTATIVO

La narrazione può terminare qui se non vi sentite a vostro agio con quanto segue o preferite esplorare il corpo e l’anatomia attraverso la discussione o altre attività. Nel caso in cui decidiate di continuare, questa parte può essere utile per iniziare a lavorare sul genere, poiché tutti i moduli del laboratorio proposto sono interconnessi.

A e Z hanno aperto l’armadio e c’erano vestiti di tutti i tipi! Bikini, sciarpe, cappotti e cappelli, calzini, stivali e camicie, vestiti e gonne, pantaloni e scarpe da tennis e tutti i tipi di vestiti a cui si può pensare.

Z scelse un vestito luccicante e stava per indossarlo quando Jo gli disse: “Cosa stai facendo! Non puoi indossare un vestito! I vestiti sono per le ragazze e tu hai un pene, quindi sei un ragazzo”.

Z era molto confuso. “Cosa vuoi dire?” Z chiese a Jo. “Sul pianeta da cui veniamo non importa se hai un pene o una vulva, puoi comunque sentirti una ragazza o un ragazzo, e puoi indossare tutto ciò che ti rende felice”.

Dite agli studenti che aiuteremo A e Z a indossare dei vestiti per coprirsi. Distribuite a caso a ogni partecipante una sagoma di “persona”, in modo che circa metà della classe abbia una sagoma di “persona con vulva” e l’altra metà di “persona con pene”. *Cogliete l’occasione per chiedere quali sono le conoscenze dei partecipanti in materia di genitali e organi riproduttivi e fate delle precisazioni.

Dite loro che A è il bambino con la vulva e Z è il bambino con il pene, ma che possono essere entrambi maschi o femmine o nessuno dei due e, naturalmente, possono indossare i vestiti che vogliono. Chiedete loro di disegnare e colorare i vestiti sulla loro persona e di disegnare anche dove si trovano (in spiaggia, a casa, ecc.).

Conclusione/Debriefing

Quando hanno finito, chiedete loro di sedersi in cerchio e di presentare la loro persona aliena al resto del gruppo, spiegando cosa indossano e dove si trovano. Alla fine della condivisione, fate notare che ognuno ha disegnato qualcosa di diverso, proprio come tutte le persone sulla Terra amano indossare abiti diversi in momenti diversi o in culture/luoghi diversi.



SUGGERIMENTI PER L'EDUCATORE



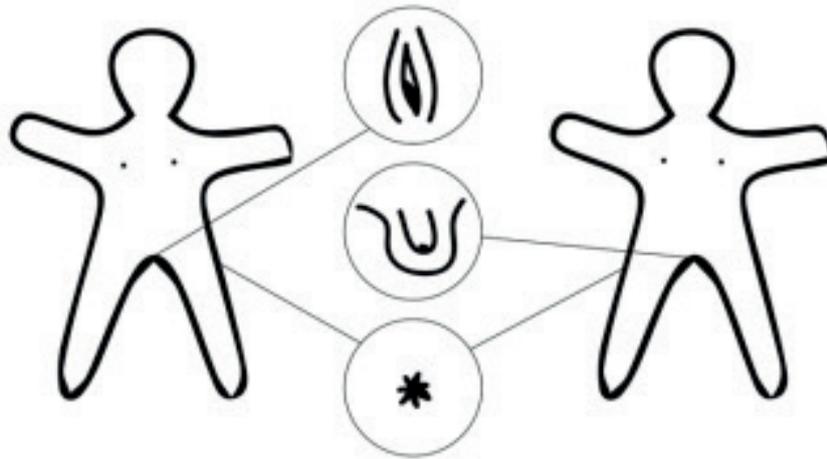
Nella parte in cui A e Z dicono che sul loro pianeta natale avere una vulva o un pene non ha importanza per il proprio genere, è importante formulare questo concetto in modo corretto. L'identità di genere non è la scelta di essere qualcosa, ma ciò che si sente di essere. L'espressione di genere (e l'esprimersi come un genere diverso dal proprio sesso biologico, per esempio) è una scelta.

È importante considerare che le interazioni familiari variano e dipendono in particolare dalle norme culturali. Il contatto fisico tra i membri della famiglia, le disposizioni per il sonno e il bagno in comune, ad esempio, sono pratiche che possono variare tra i gruppi etnici (ad esempio, per una coppia coreana potrebbe essere un segno di affetto e di cura il letto in comune con il proprio figlio fino all'età di circa 4 o 5 anni, ma considerare assolutamente inappropriato baciarsi davanti ai propri figli; per una famiglia europea potrebbe essere assolutamente inappropriato il letto in comune con i bambini di quell'età, ma è lecito mostrare affetto come il bacio davanti al proprio figlio). L'attività può variare a seconda delle caratteristiche dei gruppi target, come l'età, il livello di disabilità, la comprensione della lingua, la religione, il contesto culturale del Paese, ecc.

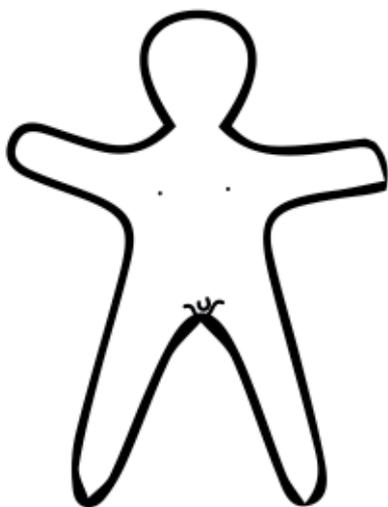
Fonte: Helen Noh Ahn and Neil Gilbert, "Cultural Diversity and Sexual Abuse Prevention," *Social Service Review* 66, no. 3 (Sep., 1992): 410-427.)

Materiale di supporto:

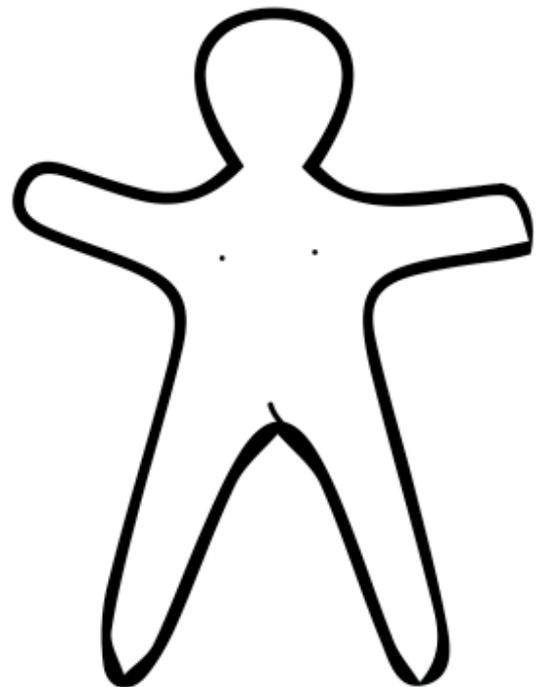
Genitalia Template



Child with penis template



Child with vulva template



Private Parts Flashcards



ATTIVITA' 4 - DARE FORMA ALLA NOSTRA IMMAGINAZIONE

 DURATA 25 minuti

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

Ogni organo è diverso; si può nascere con organi di dimensioni, forme e colori diversi. Il proprio corpo deve essere accettato così com'è. Qualsiasi corpo è normale e degno di esistere.

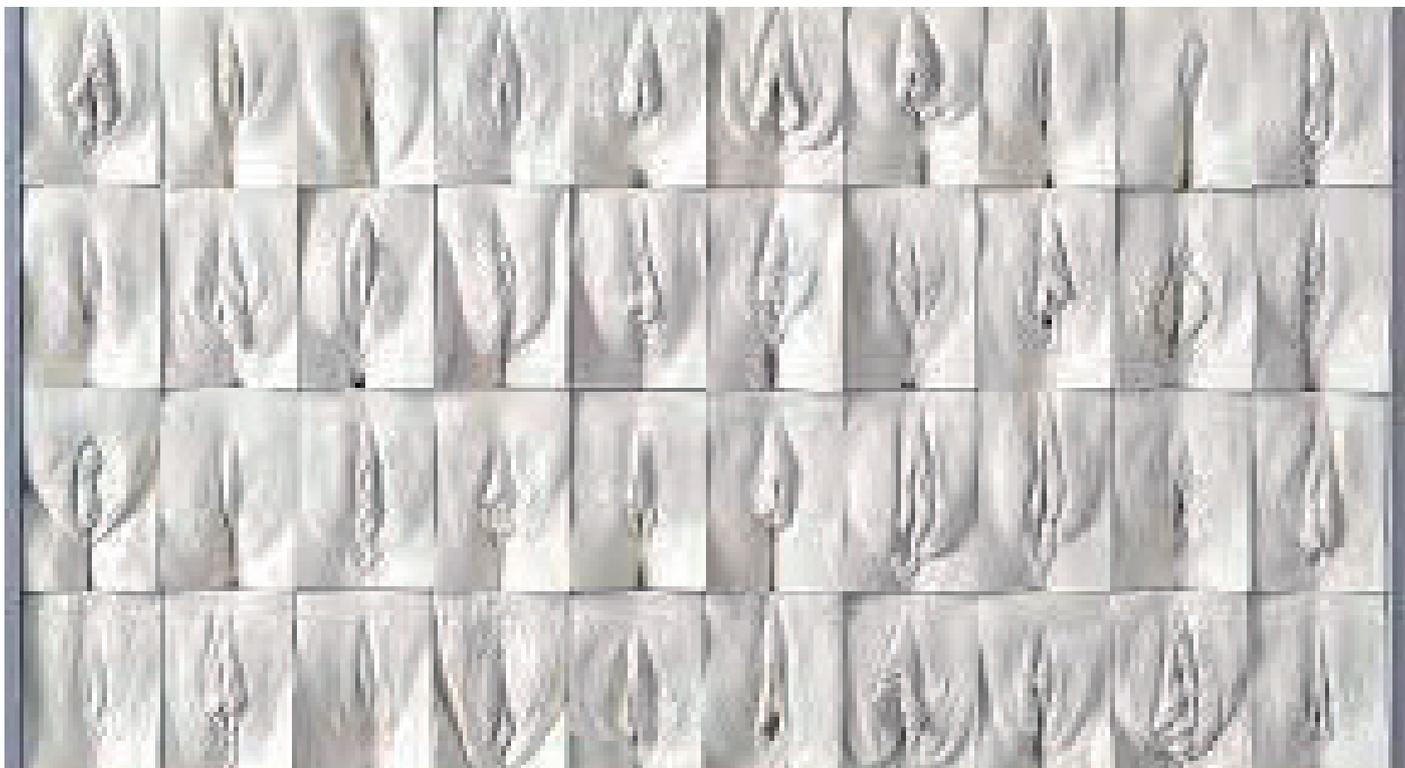
PANORAMICA DELL'ATTIVITA'

L'attività sarà un'opera d'arte creativa individuale. Ognuno avrà il proprio pezzo di pasta, un disegno con carta e penna, un disegno o un'immagine 3D modellata al computer o un collage di immagini.

A tutti verrà chiesto di modellare una vulva come vogliono, come immaginano o come credono che sia la vulva. L'obiettivo di questo esercizio è sensibilizzare e migliorare la conoscenza della vulva e delle sue funzioni. La vulva è una parte del corpo più nascosta di quanto non lo sia, ad esempio, il pene; questo, oltre al sessismo (medico), può essere il motivo per cui molte persone conoscono/parlano/scherzano molto del pene, ma non molto della vulva.

L'insegnante lascia che gli studenti mostrino le loro opere alla classe e pone alcune domande. "Cosa vedete nelle vostre opere?". "Sono tutte simili?" "Com'è stata questa esperienza per voi?" per facilitare la riflessione e mostrare che tutte le vulve sono diverse l'una dall'altra. Non sono uguali e questo è "normale". I media mainstream che consultiamo influenzano i nostri standard di bellezza. E la stessa cosa accade ai nostri genitali. Nel porno è molto probabile che venga rappresentato un tipo specifico di vulva. Gli attori porno vengono scelti per una parte perché la loro vulva ha un certo aspetto. Proprio come nei film di Hollywood, le persone vengono scelte anche per il loro aspetto.

L'insegnante concluderà l'attività mostrando l'opera d'arte alla lavagna. L'[opera di Jamie McCartney](#) si intitola "Donne di tutto il mondo, di età compresa tra i 18 e i 76 anni. Sono state incluse madri, figlie, gemelle identiche, uomini e donne transgender, nonché donne pre- e post-parto e pre- e post-labioplastica"



Jamie McCartney, The Great Wall of Vagina (2008). Detail.



RIEPILOGO

Gli studenti useranno la loro immaginazione e creatività e si divertiranno a fare questa attività. L'insegnante incoraggerà tutti gli studenti a realizzarla nella forma che desiderano. Gli studenti potrebbero sentirsi in imbarazzo, ma l'insegnante non li costringerà a farlo. Alla fine dell'attività, l'opera d'arte dell'artista Jamie McCartney mira a dimostrare che il loro lavoro è stato significativo.



SUGGERIMENTI PER L'EDUCATORE



Gli studenti potrebbero sentirsi a disagio nel creare una vulva in 3D. È importante far riflettere gli studenti sulle diverse forme e dimensioni della vulva. Sentirsi a disagio è del tutto normale. Gli studenti impiegheranno tempi diversi per completare questa attività, ma è importante incoraggiarli a essere creativi e aperti alle differenze. Il motivo per cui abbiamo proposto questa attività e non di modellare un pene è che le differenze sul pene sono già un argomento trattato frequentemente in molte società. La vulva è un organo sottorappresentato, in quanto parzialmente interno e non discusso esplicitamente quanto il pene.

Risorsa aggiuntiva: [Family Planning NSW All About Sex fact sheet](#)

ATTIVITA' 5 - ANATOMIA DELLA PUBERTÀ E CAMBIAMENTI CORPOREI



DURATA 15-40 minuti. Ci sono diverse opzioni per questo esercizio, che può durare da 15 minuti (breve brainstorming, breve tempo per il lavoro di gruppo, nessuna presentazione, debriefing in plenaria) a 30-40 minuti (brainstorming seguito da ricerche e presentazioni da parte di ciascun gruppo).

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

Dopo aver completato l'unità Anatomia della Pubertà e dei Cambiamenti del Corpo, gli studenti saranno in grado di:

- Riportare le conoscenze su ciò che cambia durante la pubertà nei corpi delle diverse persone (conoscenza)
- sentirsi più a proprio agio nell'apprendere e discutere di argomenti relativi alla pubertà (atteggiamento)
- Identificare i cambiamenti fisici, sociali ed emotivi della pubertà (conoscenza)
- Identificare i possibili modi per gestire le sfide della pubertà (competenze)

MATERIALE NECESSARIO

- Lavagna bianca
- Carte stampate
- Carta

- Penna
- Matite
- Pennarelli
- Matite colorate/evidenziatori

PANORAMICA DELL'ATTIVITA'

• Brainstorming: Cosa avete sentito dire sulla pubertà? (5-10min)

Chiedete agli studenti di condividere ciò che sanno sulla pubertà in uno strumento online, alla lavagna o in una discussione di gruppo. Sostenete modi interessanti e innovativi di descrivere le loro esperienze e la loro comprensione della pubertà. Possibili spunti:

- Potete citare alcuni dei cambiamenti che avvengono comunemente durante la pubertà?
- Quali cambiamenti avete visto in amici o familiari che hanno attraversato la pubertà?

Accogliete le risposte degli studenti, poi dite:

La pubertà è un periodo in cui avvengono molti cambiamenti nella maggior parte delle persone. Durante la pubertà, il corpo di una persona inizia a cambiare e a crescere da bambino ad adulto. Questi cambiamenti avvengono nell'arco di diversi anni e ogni persona ha una propria linea temporale. Parliamo di alcuni dei cambiamenti che la maggior parte delle persone sperimenta.

Spiegate che i cambiamenti che si verificano durante la pubertà comprendono:

- Cambiamenti fisici, cioè cambiamenti nel corpo di una persona.
- “Qualcuno può dirmi cosa significa fisico?”.
- Cambiamenti emotivi, cioè cambiamenti nel modo di pensare e di sentire di una persona.
- “Cosa pensate che significhi emotivo?”.
- Cambiamenti sociali, vale a dire cambiamenti nelle relazioni con la famiglia e gli amici
- “Cosa intendiamo per sociale?”



SUGGERIMENTI PER L'EDUCATORE



Durante la pubertà, molti studenti possono sentirsi a disagio per i cambiamenti che il loro corpo sta attraversando. Questo può essere particolarmente vero se il loro sesso è incongruente (non corrisponde) al sesso del loro corpo. Per questo motivo, abbiamo suddiviso i cambiamenti in fisici, emotivi e sociali piuttosto che in quelli sperimentati da ragazzi e ragazze. Poiché molti cambiamenti fisici sono specifici dei corpi maschili o femminili, provate a dire “la maggior parte dei ragazzi” o “la maggior parte delle ragazze” per includere tutte le identità lungo lo spettro di genere.

A seconda del gruppo di studenti e del loro livello di comunicazione e interazione, il facilitatore può utilizzare approcci diversi per realizzare l'attività:



Carte stampate

Distribuire alcuni cartoncini con i cambiamenti fisici, emotivi e sociali in modo uniforme tra i piccoli gruppi. Chiedete agli studenti di discutere per qualche minuto i cambiamenti scritti sui loro cartoncini e di decidere quali cambiamenti rientrano nella categoria fisica, emotiva o sociale. Se non riescono a decidere, possono anche mettere il cartoncino sotto “non so” o “incerto”. Incoraggiateli a indovinare se non lo sanno. Stiamo imparando tutti insieme e va bene se non conoscono ancora le risposte.



Lavoro in gruppi

Dividete i partecipanti in tre gruppi diversi (gruppo dei cambiamenti fisici, emotivi e sociali), oppure in sei gruppi se gli studenti sono troppi. Chiedete agli studenti di trascorrere alcuni minuti nel gruppo discutendo dei cambiamenti e di scegliere un cambiamento (fisico, emotivo o sociale) che presenteranno in seguito agli altri membri del gruppo. È possibile apportare una modifica, consegnando a ogni gruppo una scheda scritta con un cambiamento e chiedendo loro di pensare a un modo per spiegarlo e presentarlo agli altri membri del gruppo.

Invitate gli studenti a utilizzare (uno dei) seguenti metodi di presentazione:

- recitazione
- disegno
- scrivere su carta
- usare il proprio corpo o altri oggetti intorno a loro, ecc.

Quando ogni gruppo fa la sua presentazione, assicuratevi di descrivere anche altri cambiamenti che si verificano nella pubertà.

Esempi di cambiamenti nella pubertà (che possono essere utilizzati nelle schede stampate e nel lavoro di gruppo):

FISICI	EMOTIVI	SOCIALI
Sviluppo del seno	Cambiamenti d'umore improvvisi	Discussioni più frequenti con i fratelli e le sorelle
Inizia a crescere la peluria nella zona pubica e sotto le ascelle	Maggiore preoccupazione per l'aspetto fisico	Assumersi maggiori responsabilità a scuola e a casa
I genitali iniziano a crescere e a cambiare	Maggiore consapevolezza di ciò che gli altri potrebbero pensare	Disaccordo maggiore con i propri genitori o tutori
Crescita in altezza	Avere una cotta o provare attrazione fisica/romantica	Voglia di integrarsi con gli amici
Possono iniziare a comparire brufoli o acne	Sentire più stress o ansia	Dover studiare di più
Sudare di più e avere odore diverso	Voglia di provare nuove attività	Frequentare persone diverse
Si sviluppano i muscoli	Iniziare a chiedersi "Chi sono?" or "Cosa mi piace fare?"	Mettere in discussione le regole a scuola o a casa
La voce cambia		Desiderare una maggiore libertà decisionale

Qualunque sia l'approccio adottato per questa attività, l'educatore può andare in giro per vedere come si svolgono le conversazioni. Se gli studenti hanno delle difficoltà, è bene fornire loro delle indicazioni. Per esempio:

Il cambiamento riguarda specificamente il loro corpo (fisico)?

Riguarda il modo in cui qualcuno potrebbe pensare o sentirsi (emotivo)?

Include altre persone (sociale)?

Tutti hanno la stessa esperienza e manifestano i cambiamenti nello stesso modo?

Come interpretate questo particolare cambiamento? E gli altri?

Incoraggiateli a fare osservazioni stimolanti, a ipotizzare se non lo sanno o se sono davvero bloccati.



SUGGERIMENTI PER L'EDUCATORE



Lo scopo di questa attività è di introdurre i cambiamenti della pubertà. Gli studenti potrebbero non capire tutti i termini che vedono e potrebbe essere utile scrivere alla lavagna alcune di queste parole poco familiari.

Questa unità introduce la serie di cambiamenti che la maggior parte delle persone subisce durante la pubertà. Questi concetti potrebbero essere nuovi per alcuni studenti, mentre altri potrebbero aver parlato della pubertà a casa. Alcuni studenti potrebbero già sperimentare questi cambiamenti, mentre altri no. In ogni caso, è probabile che molti studenti abbiano domande o dubbi sui cambiamenti che accompagnano la pubertà. Dato che i vostri studenti possono avere diversi livelli di conoscenza e di comfort sulla pubertà, è importante innanzitutto creare un ambiente di apprendimento sicuro e inclusivo per tutti gli studenti. L'educazione alla pubertà può essere un argomento imbarazzante sia per gli studenti che per i loro insegnanti e genitori o tutori. Imparare a conoscere i cambiamenti fisici, emotivi e sociali che si verificano durante la pubertà in un ambiente non giudicante e senza tabù aiuta i giovani a migliorare la loro autostima e a prendere decisioni consapevoli. Durante l'unità sui cambiamenti della pubertà, gli studenti impareranno anche che il corpo di ogni persona cambia in modi diversi e al proprio ritmo.



RIEPILOGO

Gli studenti potranno conoscere i cambiamenti che si verificano durante la pubertà, come i cambiamenti fisici, emotivi e sociali. Discuteranno le differenze che la maggior parte delle ragazze e dei ragazzi sperimentano, in quanto ogni persona ha una propria e unica linea del tempo.

Risorse aggiuntive: [Puberty changes - Maine family planning](#). (n.d.). Retrieved December 1, 2021.

ATTIVITA' 6 – IL MIO CICLO: AFFERMAZIONI SULLE MESTRUAZIONI



DURATA 15 minuti

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

- Individuate delle aree della stanza in cui gli studenti possano stare in piedi o riunirsi mentre leggete le seguenti affermazioni. Regolatevi in base allo spazio della vostra classe e al numero di studenti.

PANORAMICA DELL'ATTIVITA'

Gli studenti avranno l'opportunità di riflettere sul tema delle mestruazioni. Avranno anche l'opportunità di condividere il motivo per cui questo argomento è importante per loro, condividendo le loro proposte per particolari affermazioni. Gli studenti sapranno che la partecipazione a questa attività è libera.

Valutate il livello di maturità degli studenti, le loro risposte e il clima della classe prima di intraprendere questa attività. Se gli studenti sono maturi e possiedono la capacità di impegnarsi in un'auto-riflessione critica e onesta, procedete con il seguente esercizio.



SUGGERIMENTI PER L'EDUCATORE



Spiegate agli studenti che possono smettere di partecipare all'esercizio in qualsiasi momento. Tuttavia, se scelgono di partecipare, devono rispettare l'opinione e la presenza degli altri. Se necessario, sottolineate che il background religioso/culturale/etnico di uno studente non sarà usato come motivo di esclusione dalla partecipazione all'esercizio.

Prima di intraprendere questa attività, create un percorso o uno spazio aperto che vada da un lato all'altro della stanza e che sia libero da sedie, banchi e qualsiasi altro tipo di arredamento. Questo è necessario per consentire agli studenti di formare una fila. Su un lato della stanza mettete un cartello "D'accordo" a caratteri grandi e leggibili e sul lato opposto il cartello "Non d'accordo". Spiegate agli studenti che possono scegliere di stare da una parte o dall'altra della stanza in base a ciò che pensano dell'argomento o della frase che viene letta ad alta voce. Se non sono né "D'accordo" né "In disaccordo", spiegate che possono stare al centro della stanza e indicare che sono "indecisi".

Per aiutare gli studenti a capire che ci si aspetta che prendano una qualche posizione, fateli esercitare a scegliere da che parte stare o a prendere una posizione sulla base di domande esemplificative. Ad esempio, "la scuola pubblica dovrebbe essere obbligatoria per tutti gli studenti". Chiedete agli studenti di scegliere "d'accordo", "in disaccordo" o "neutrale". In seguito, chiedete ad alcuni studenti perché hanno scelto una particolare posizione o sono "indecisi". Potrebbe essere utile avere alcune persone con opinioni diverse da condividere. Spiegate che gli studenti sono liberi di cambiare idea e di spostarsi da un altro lato della stanza in qualsiasi momento.



SUGGERIMENTI PER L'EDUCATORE



Se gli studenti non sono in grado di stare in piedi o di camminare, potete anche dare a tutta la classe dei cartoncini rossi/verdi da tenere in mano per indicare il disaccordo/accordo.

Di seguito sono riportati alcuni esempi di affermazioni che vi aiuteranno a svolgere l'esercizio. Sentitevi liberi di modificare le affermazioni o di crearne di vostre. Può essere utile iniziare con un'affermazione meno emotivamente carica e/o accesa e passare gradualmente a quelle più difficili man mano che l'esercizio procede.

Read the following statements to start the activity.

AFFERMAZIONI	RISPOSTE
Una donna non può rimanere incinta se è la sua prima esperienza sessuale.	<p> FALSO</p> <p>Una donna può rimanere incinta se è la sua prima esperienza sessuale. Ogni volta che un uomo e una donna hanno un rapporto sessuale vaginale, la gravidanza è possibile. Se una coppia non vuole avere un figlio, deve sempre usare una forma di protezione per prevenire la gravidanza (preservativi, anticoncezionali).</p>
La lunghezza del ciclo mestruale è diversa da persona a persona	<p> VERO</p> <p>La durata media del ciclo è di 28 giorni, ma può variare da 21 a 35 giorni. I primi anni di mestruazioni possono essere molto più irregolari, quindi la durata del ciclo può variare anche di mese in mese.</p>
Una donna non può rimanere incinta se non ha ancora avuto la prima mestruazione	<p> FALSO</p> <p>Una donna può rimanere incinta anche se non ha ancora avuto le mestruazioni. La gravidanza è legata all'ovulazione, cioè al rilascio dell'ovulo dall'ovaio. Poiché una donna può ovulare prima della prima mestruazione, è possibile rimanere incinta.</p>
Quando una ragazza ha le mestruazioni non può fare sport	<p> FALSO</p> <p>Fare sport quando si hanno le mestruazioni potrebbe essere una sfida in più, ma la difficoltà percepita è diversa per ogni ragazza. Le mestruazioni possono essere accompagnate da gonfiore, crampi e scarsa energia. Il dolore mestruale è molto comune: la maggior parte delle ragazze e delle donne ha dolori di varia intensità a un certo punto delle mestruazioni. In 10 donne su 100 il dolore è così forte da impedire loro di svolgere le consuete attività quotidiane per uno o tre giorni al mese.</p> <p>Ma se ci si sente bene a fare sport e si sanno usare i prodotti per l'igiene mestruale, fare sport durante le mestruazioni non è affatto un problema.</p>
Non è necessario lavare la propria vagina con il sapone.	<p> VERO</p> <p>L'interno della vagina è autopulente. Per la parte esterna (ad esempio le labbra) si può usare acqua tiepida. Se si pulisce l'interno della vagina con saponi o detergenti per l'igiene femminile, si potrebbe creare uno squilibrio del PH della vagina. Il che potrebbe portare a infezioni da lievito o vaginosi batterica. La vaginosi batterica è una delle cause più comuni di vagina maleodorante e colpisce dal 15% al 50% delle donne in età riproduttiva. È una condizione in cui si verifica uno squilibrio nella flora vaginale", spiega la dottoressa Rosén. Il primo sintomo è spesso un odore simile a quello del pesce, che può evolvere in una perdita spumosa, grigia o verdastra.</p> <p>Anche le infezioni da lievito possono verificarsi a causa di uno squilibrio della flora vaginale. I sintomi sono, ma non solo, i seguenti:</p> <ul style="list-style-type: none">○ prurito○ Vulva rossa e gonfia○ Perdite bianche e cremose○ Dolore durante i rapporti sessuali <p>Se si manifesta uno di questi sintomi, è bene rivolgersi a un operatore sanitario. Non c'è nulla di cui vergognarsi e la maggior parte delle persone affette da vulviti sperimenta queste infezioni almeno una volta nella vita.</p>



SUGGERIMENTI PER L'EDUCATORE



Una volta che gli studenti si sono allineati, chiedete loro a turno di spiegare perché hanno scelto di stare nella posizione in cui si trovano. Incoraggiate gli studenti a fare riferimento a prove ed esempi che conoscono per difendere la loro posizione. Probabilmente è meglio alternarsi da una parte, al centro, all'altra, piuttosto che permettere a troppe voci di una posizione di dominare. Dopo aver ascoltato circa tre o quattro punti di vista, chiedete se qualcuno desidera spostarsi. Incoraggiate gli studenti a mantenere una mentalità aperta; possono spostarsi se qualcuno presenta un'argomentazione che modifica la loro posizione sulla linea. Svolgete l'attività fino a quando ritenete che la maggior parte o tutte le voci siano state ascoltate, assicurandovi che nessuno domini la scena.

Ci sono molti modi per fare il debriefing di questo esercizio. Potete chiedere agli studenti di riflettere sul loro quaderno su come l'attività ha cambiato o rafforzato la loro opinione iniziale. Oppure si possono riportare alla lavagna le principali argomentazioni "a favore" e "contro" come attività dell'intera classe.

A seconda del gruppo di studenti e del loro livello di comunicazione e interazione, il facilitatore può utilizzare approcci diversi per realizzare l'attività.



Box di domande sulle mestruazioni

Il facilitatore deve preparare delle piccole strisce di carta. Su ogni striscia di carta, il facilitatore scrive una domanda del documento tecnico e le mette in una scatola. In un'altra scatola, il facilitatore mette strisce di carta separate con le risposte a ciascuna domanda scritte su ogni striscia. A ogni partecipante viene chiesto di prendere una striscia da ogni scatola. Dopo che tutti i partecipanti hanno raccolto le strisce, viene chiesto loro di sedersi in cerchio e ognuno legge la propria domanda. Gli altri partecipanti devono scoprire chi ha la risposta a quella domanda e chi ce l'ha la legge. Una volta che la domanda e la risposta corrispondenti sono state trovate e discusse nel gruppo, la domanda viene passata a un altro partecipante. L'attività continua fino a quando tutte le domande e le risposte sono state lette e discusse.



SUGGERIMENTI PER L'EDUCATORE



Il facilitatore deve incoraggiare la discussione tra i partecipanti e chiarire tutti i loro dubbi sulle mestruazioni.



Miti o realtà sulle mestruazioni

Il facilitatore scrive su diverse strisce di carta varie idee, credenze e pratiche sulle mestruazioni. Si appendono due fogli alla parete, uno per raccogliere i miti e l'altro i fatti. Ogni partecipante legge il fatto o il mito sulla propria striscia e lo attacca nella colonna che ritiene giusta (mito o fatto). Il gruppo discute poi il fatto/mito in dettaglio e le ragioni per cui è stato incollato in una delle due colonne.



SUGGERIMENTI PER L'EDUCATORE



Il facilitatore deve sfatare tutti i miti. Sarebbe bello cercare di utilizzare alcuni dei miti della comunità/ cultura locale. Il facilitatore deve anche aiutare i partecipanti a considerare le mestruazioni come un qualsiasi altro cambiamento del corpo e quindi a dedicare loro lo stesso tipo di attenzione.

Risorse aggiuntive:

[The puberty session 2](#) "ovulation ... - Chatham County, NC. (n.d.). Retrieved April 27, 2022.

Take a stand: Human barometer activity. [Take a Stand: Human Barometer Activity](#). (n.d.). Retrieved December 10, 2021.

Barometer: Taking a stand on controversial issues. [Facing History and Ourselves](#). (n.d.). Retrieved December 10, 2021.

Teachers - teachers: Teaching sexual health. [Teachers | Teaching Sexual Health](#). (n.d.). Retrieved December 1, 2021.

Alberta Education. (2002). [Health and life skills guide to implementation: Kindergarten to grade 9](#).

Harris, R.H., & Emberley, M. (2009). It's perfectly normal: Changing bodies, growing up, and sexual health (15th Anniversary Edition). Somerville MA: Candlewick Press.

ATTIVITÀ 7 - REALTÀ SULLE INFEZIONI SESSUALMENTE TRASMISSIBILI

 **DURATA** 30-60 minuti

Ci sono diverse opzioni per questo esercizio, che può durare da 30 minuti (meno gruppi, senza fare presentazioni, solo compilando la tabella) a 60 minuti (ogni gruppo presenta una delle 10 IST).

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

Imparare a conoscere i diversi tipi di infezioni sessualmente trasmissibili, quali sono i sintomi e i segni, cosa si può trasmettere, come si diagnostica, i possibili trattamenti esistenti, i comportamenti a rischio e le possibili prevenzioni.

PANORAMICA DELL'ATTIVITÀ

Gli studenti saranno divisi in piccoli gruppi di 2-3 persone. Sceglieranno a caso un foglio piegato su cui è scritta una delle MST. Scegliete alcune di quelle più comuni nel vostro Paese, in numero pari al numero di gruppi della classe:

- Clamidia
- Herpes genitale
- Gonorrea
- HIV/AIDS
- HPV
- Epatite A
- Epatite B
- Pidocchi pubici
- Sifilide
- Tricomoniasi

Ogni gruppo cercherà i dettagli e risponderà alle domande elencate per la STI che ha scelto. Possono utilizzare le risorse online suggerite dagli insegnanti. Sottolineate che devono cercare informazioni corrette su questi temi di salute sessuale, su pagine web affidabili. Date loro dei suggerimenti in merito. L'insegnante disegnerà alla lavagna una grande tabella con i titoli:

Malattia Trasmissione

Comportamenti a rischio di contrarre la malattia

Sintomi comuni

Possibili complicazioni

Trattamento

Ogni gruppo si avvicinerà alla lavagna e riempirà gli spazi vuoti per la propria IST ricercata. Ogni gruppo di studenti farà una breve presentazione ai compagni.

Una volta completata la tabella per tutte le IST, l'insegnante riassumerà i comportamenti a rischio generali, le idee sbagliate generali e i siti web più scientifici per cercare informazioni sulla salute sessuale.



RIEPILOGO

Gli studenti avranno una sintesi accurata e chiara delle più comuni IST e di come prevenirle. Nel caso in cui dovessero avvertire uno di questi sintomi, sapranno dove cercare aiuto. Se non sono del tutto informati sulle IST, sanno come e dove cercare informazioni affidabili.



SUGGERIMENTI PER L'EDUCATORE



Introdurre lo scopo di questa lezione affermando quanto segue: “Le infezioni sessualmente trasmissibili (IST) sono infezioni che si diffondono principalmente attraverso un contatto da persona a persona. Esistono più di 30 diversi batteri, virus e parassiti trasmissibili per via sessuale (Organizzazione Mondiale della Sanità). I giovani sono uno dei gruppi più a rischio per le MST, ma purtroppo spesso pensano di non essere a rischio e che le MST capitino solo agli “altri”. La lezione di oggi spiegherà come tenere al sicuro se stessi e i propri partner”.

Prima di iniziare questa attività, leggete attentamente la parte teorica con i riferimenti alle linee guida dell'OMS per indirizzare i vostri studenti ai centri medici giusti.

IST è una parola migliore da usare rispetto a MST: Non tutte le infezioni portano a malattie (ovviamente quelle che spesso sono senza sintomi, ma si pensi anche all'HIV, un'infezione che non diventa malattia finché non si trasforma in aids). Non tutte le infezioni ST sono malattie, ma tutte le malattie ST sono infezioni.

Considerate anche la possibilità di chiamare un medico per questo modulo o per questa attività specifica. Ad esempio, per questa sessione si può contattare il centro medico più vicino o l'ospedale più vicino alla scuola. Alcune cliniche per la salute sessuale organizzano anche lezioni con ospiti. Questo può incoraggiare gli studenti a conoscere un medico che possono consultare nel caso in cui avvertano uno di questi sintomi.

Risorse aggiuntive:

[What do you need to know to teach about STIs?](#)

[STDs \(Sexually Transmitted Diseases\)](#)

Advocates for youth, [Lesson Plan – STI Transmission Part I](#)

[5 Things to Include in Your STI/STD Health Lesson](#)

2



GENERE

GENERE

2

APPROFONDIMENTO TEORICO SUL GENERE

TERMINOLOGIE E SIGNIFICATI

Il genere si riferisce alla percezione e all'esperienza delle persone e della società rispetto a mascolinità e femminilità, nonché alla costruzione sociale che assegna determinati ruoli e comportamenti ai corpi maschili e femminili. Il genere dipende dal senso di identità, da come ci si conosce e ci si vede, e anche dalle aspettative e dai ruoli che la società assegna in base al proprio sesso (o all'espressione di genere). Pertanto, il genere (identità) di una persona non è necessariamente congruente con il suo sesso biologico (e con l'etichetta di genere che le è stata assegnata alla nascita). Il genere influenza anche il modo in cui valutiamo le persone. Nella maggior parte delle società le caratteristiche, gli hobby, i lavori, i vestiti, gli attributi, ecc. che sono visti come maschili o legati agli uomini sono potenti. Mentre le caratteristiche, gli hobby, i lavori, i vestiti, gli attributi ecc. che sono considerati femminili o legati alle donne sono sottovalutati o addirittura considerati "deboli". Valutare certi attributi come potenti o deboli conduce al mantenimento della disuguaglianza tra i generi.

➤➤➤ BINARISMO DI GENERE

Il binarismo di genere è un sistema di classificazione di genere in cui tutte le persone sono classificate come maschi o femmine, cioè in due forme distinte e opposte di maschile e femminile, che sia per sistema sociale che per credo culturale, escluse le espressioni / identità di genere non binarie.

➤➤➤ ESPRESSIONE DI GENERE

L'espressione di genere si riferisce alla manifestazione della propria identità di genere da parte delle persone: il modo in cui le persone manifestano la loro appartenenza ad un genere, ad esempio attraverso tagli di capelli, vestiti e anche comportamenti. Alcune persone si presentano come maschi, altre femmine, altri si presentano come entrambi allo stesso tempo o non vogliono affatto essere visti come maschi o femmine. Questo è non necessariamente collegato al sesso assegnato alla persona alla nascita, al genere o all'identità di genere.

➤➤➤ CONFORMITA' /NON-CONFORMITA' DI GENERE

La conformità/non-conformità di genere implica il non conformarsi alle norme di genere/aspettative di genere di una determinata cultura. "Genere non conforme" si riferisce a persone la cui espressione di genere non corrisponde ai ruoli o alle norme di genere prescritti dalla loro società per una data identità di genere. La non conformità di genere trasgredisce le aspettative sociali o psicologiche dell'assegnazione percepita di genere, attraverso la presentazione, il comportamento, l'identità o altri mezzi. Il più delle volte si tratta di espressione e non di identità

➤➤➤ GENDER FLUID E GENDERQUEER

Genderfluid sono coloro che preferiscono rimanere flessibili rispetto alla propria identità di genere piuttosto che identificarsi con un unico genere. Le persone che si identificano come genderfluid possono oscillare tra i sessi o esprimere più sessi contemporaneamente. Genderqueer, se usato come aggettivo, si riferisce a persone che trasgrediscono le distinzioni di genere, indipendentemente dalla loro identità di genere autodefinita, ovvero coloro che esprimono il proprio genere in modo non normativo, o in generale non sono conformi ai generi binari dell'uomo e donna.

➤➤➤ TRANSGENDER

Quando si parla di identità, ci riferiamo spesso alla "T" nell'acronimo LGBTI+:

Trans/transgender è un termine generico inclusivo che si riferisce a quelle persone la cui identità di genere e/o espressione di genere differisce dal sesso loro assegnato alla nascita. Include ma non è limitato a: uomini e donne che sono "trans binari", cioè si identificano come maschi o femmine, mentre alla nascita sono stati assegnati rispettivamente al sesso femminile o maschile. Altre persone che si identificano come transgender possono avere qualsiasi altra identità di genere che non sia uomo o donna (cisgender). Le persone trans esprimono il loro genere attraverso la scelta di abiti, modifiche del corpo (compresi trattamenti ormonali o procedure chirurgiche) o altre forme di presentazione del genere.

Transizione significa il processo di modifica del sesso di una persona affinché corrisponda alla sua identità di genere. Questo processo non riguarda solamente la transizione medico-fisica, ma include anche alcuni o tutti i seguenti adeguamenti sociali e legali: coming out con familiari, amici e colleghi; vestirsi e agire secondo il proprio genere; cambiare nome e/o sesso su atti anagrafici e documenti aventi di identificazione; e soddisfare altre procedure legali o giudiziarie a seconda del diritto nazionale.

➤➤➤ TRANSIZIONE DI GENERE

La transizione di genere si riferisce al processo attraverso il quale le persone cambiano qualcosa di sé al fine di esprimere meglio la propria identità di genere. Il processo può comportare assistenza medica, comprese terapie ormonali e procedure chirurgiche, a cui le persone trans si sottopongono per allineare i loro corpi al loro genere.

Chirurgia di riassegnazione di genere è un termine medico per ciò che le persone trans spesso chiamano chirurgia di conferma del genere: chirurgia per allineare (alcune) caratteristiche sessuali primarie e secondarie del corpo di una persona trans con la propria identità di genere. Non tutte le persone transgender vogliono operarsi o hanno la possibilità di farlo. Gli interventi chirurgici non sono nemmeno un prerequisito per essere transgender o per identificarsi in un genere diverso da quello assegnato alla nascita.

Questa grafica, simile a **The Genderbread Person**, contiene modifiche significative per rappresentare in modo più accurato la distinzione tra genere, sesso assegnato alla nascita e sessualità. In particolare, gli autori hanno inteso riconoscere i generi al di fuori del binarismo di genere occidentale, cosa che la grafica Genderbread Person non faceva. Di seguito vengono esplicitate le terminologie utilizzate:

L'Unicorno di Genere

Graphic by:
TSER
Trans Student Educational Resources



➤➤➤ SESSO ASSEGNATO ALLA NASCITA

l'assegnazione e la classificazione delle persone come maschi, femmine o intersessuali avviene in base a una combinazione di anatomia, ormoni, cromosomi. È importante non utilizzare semplicemente il termine "sesso" a causa della vaghezza della definizione di sesso e del suo ruolo nella transfobia. I cromosomi sono spesso usati per determinare il sesso dal cariotipo prenatale (sebbene non così spesso come i genitali). I cromosomi non sempre determinano i genitali, il sesso o il genere.

➤➤➤ ATTRAZIONE SESSUALE/FISICA

Orientamento sessuale. È importante notare che l'attrazione sessuale e romantica/emotiva può derivare da una varietà di fattori inclusi, ma non limitati a, identità di genere, espressione/presentazione di genere e sesso assegnato alla nascita.

➤➤➤ ATTRAZIONE ROMANTICA/EMOTIVA

Orientamento romantico/emotivo. È importante notare che l'attrazione sessuale e romantica/emotiva può derivare da una varietà di fattori inclusi, ma non limitati a, identità di genere, espressione/presentazione di genere e sesso assegnato alla nascita. Ci sono altri tipi di attrazione legati al genere come estetica o platonica. Queste sono semplicemente due forme comuni di attrazione.

FONTI:

Big Talk Education, 2017. "[Sex and Gender Education](#)."

Trans Student Educational ReFontes, 2015. "[The Gender Unicorn](#)."

Cortes, N., Eisler, A., & Desiderio, G. (2016). [Tip sheet: Gender, sexuality, and inclusive sex education](#). Baltimore: Healthy Teen Network.

Healthy Teen Network, [Gender, Sexuality & Inclusive Sex Education](#), retrieved December 7, 2021

Council of Europe, [Sex and gender](#), retrieved December 7, 2021

[The Genderbread person](#) website

61994CJ0013 - EN - [EUR-Lex](#). (1994, April 30). EUR-Lex. Retrieved December 7, 2021

Moore, A., Pan, L., & Erlick, E. (n.d.). [Gender Unicorn](#) - TSER. Trans Student Educational ReFontes. Retrieved December 7, 2021

ATTIVITA' DIDATTICHE



DESTINATARI

studenti di 14-20 anni, compresi giovani con disabilità sociali e/o intellettive

 **DURATA: 90 - 100 minuti (riservare 30 - 40 minuti per il teatro dell'oppresso)**

SCOPI E OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

- Comprendere la differenza tra genere e sesso.
- Identificare il genere come costruito sociale.
- Riconoscere la diversità e lo spettro di genere.
- Esaminare la (dis)uguaglianza di genere e proporre modi per migliorarla.
- Discutere l'influenza del genere sulla sessualità e sul consenso (es. aspettative nelle relazioni, esperienze e abilità, analisi del costruito sociale).
- Identificare l'influenza della religione e dei modelli di ruolo.
- Comprendere cos'è la transizione sociale e medica per le persone transgender.
- Imparare, riflettere ed esercitarsi sull'uso dei pronomi neutri e modi di rivolgersi alle persone rispetto al genere.

FORMATORI: Gli insegnanti

SUGGERIMENTI GENERALI PER L'EDUCATORE

- Assicurati di avere familiarità con la terminologia utilizzata in questo modulo. Gli studenti potrebbero non avere familiarità con alcuni termini e chiedere chiarimenti, oppure potrebbero averli confusi.
- Per essere meglio preparato, puoi aprire un modulo Google agli studenti per porti domande che potrebbero avere in relazione al modulo o scriverti in modo anonimo cosa si aspettano di imparare.
- Assicurati di rispettare tutti i pronomi. Scopri quali pronomi di genere neutro (non binario) preferiscono le persone in italiano. Esercitati a usare i pronomi di genere neutro, in modo da poter fornire esempi di utilizzo.
- Cerca di essere inclusivo per gli studenti con disabilità.

ATTIVITA' 1 - INIZIAMO: ATTIVITA' DI RISCALDAMENTO

DURATA 10 minuti

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

Conoscersi e introdurre la materia.

PANORAMICA DELL'ATTIVITA'

All'attività partecipano tutti, compreso l'insegnante. Crea un cerchio di sedie usando una sedia in meno, così da lasciare sempre una persona in piedi. L'insegnante inizia stando al centro del cerchio e dicendo la prima affermazione:

"Mi sento mascolino/femminile quando..."

Tutti coloro che si riconoscono in quella frase, si alzeranno in piedi e poi si siederanno su una sedia diversa. La persona che resterà in piedi continuerà l'attività facendo la stessa affermazione

"Mi sento mascolino/femminile quando..."

Cerca di sollevare alcuni argomenti positivi e contro-stereotipati riguardo al genere e non parlare solo di caratteristiche fisiche superficiali. Potresti usare ad esempio alcune delle seguenti affermazioni

oni:

- Mi sento femminile quando gioco a calcio.
- Mi sento maschile quando guardo film romantici.
- Mi sento femminile quando suono la chitarra elettrica come nei Maneskin.
- Mi sento maschile quando lavo i piatti/riordino la mia stanza.
- Mi sento femminile quando lavoro in giardino.
- Mi sento maschile quando abbraccio i miei amici.

Prova a stabilire norme sociali positive con affermazioni come:

- Mi sento maschile/femminile quando mi oppongo alle discriminazioni
- Mi sento maschile /femminile quando lascio semplicemente che i miei amici/estranei siano loro stessi
- Mi sento maschile/femminile quando penso che dovremmo tutti accettarci l'un l'altro
- Mi sento maschile/femminile quando dico che non vedo l'ora di partecipare al resto del workshop.



RIEPILOGO

Gli studenti possono vedere come le loro identità differiscono e si sovrappongono. Si conoscono meglio. L'argomento è introdotto in maniera discreta. L'insegnante può stabilire una norma sociale positiva.



SUGGERIMENTI PER L'EDUCATORE



Quando inizi questa attività, puoi lasciare che i partecipanti utilizzino affermazioni create da loro, assicurandoti di intervenire per fornire esempi come quelli riportati sopra. Cerca di guidarli verso affermazioni anti-stereotipiche, ma non farli sentire sotto pressione.

Puoi utilizzare un esercizio di riscaldamento da uno degli altri moduli, oltre a questo, se ritieni che sia essenziale rafforzare il legame tra i partecipanti o se noti che alcuni partecipanti non sono coinvolti o rilassati come gli altri. Ricorda però che i 10 minuti destinati a questa prenderanno maggiore tempo in questo caso.

ATTIVITA' 2 – CHI È QUESTO PROFESSIONISTA



DURATA 30 minuti

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

Le idee socialmente costruite sulle professioni possono influenzare le decisioni di carriera di un adolescente o il suo atteggiamento nei confronti di chi sfida queste norme. L'obiettivo di questa attività è riflettere su questi costrutti sociali, discutere i nostri stereotipi e, auspicabilmente, romperli.

PANORAMICA DELL'ATTIVITA'

Dividi gli studenti in gruppi di 5-6, a seconda del numero di alunni in classe. A ciascun gruppo dai alcuni fogli/cartelloni e alcuni pennarelli. Inizia presentando varie professioni e chiedi agli studenti di scrivere chi potrebbe essere questo professionista secondo loro. Dovrebbero rispondere almeno alle seguenti domande

- Qual è il sesso di questo professionista?
- Come si chiama questo professionista?
- Cosa fa ogni giorno questo professionista?

Concedi 3 minuti agli studenti per decidere su ciascuna delle professioni che hai presentato.

Una volta che hanno finito, chiedi loro di presentare ciò che hanno scritto e poni loro domande come:

- Come mai hai scelto questa persona per questo lavoro?
- Pensi che una persona di un altro genere possa fare questo lavoro?
- Pensi che l'idea che ci siano occupazioni femminili e maschili possa influenzare i giovani?
- Pensi che se un uomo fa un "lavoro femminile" avrà un trattamento diverso o viceversa? Perché? Come ti fa sentire questo? Ti appare giusto?

Una volta terminata l'attività, discutete con gli studenti su come le nostre percezioni e costrutti sociali intorno al genere influenzano le nostre aspettative su quali lavori, ruoli, caratteristiche, convinzioni e atteggiamenti una persona potrebbe avere.

Sottolinea che è un peccato perdere molti professionisti di talento solo perché unicamente metà della popolazione (uomini o donne) è "autorizzata" a svolgere determinate professioni.

Sottolinea anche che, fortunatamente, in tutte queste professioni si possono trovare esempi di professionisti di genere diverso, quindi è possibile che persone di genere diverso svolgano queste professioni.



SUGGERIMENTI PER L'EDUCATORE



Consigliamo di utilizzare:

- | | |
|----------------|-----------------------------|
| ● Estetista | ● Ballerino |
| ● Idraulico | ● Calciatore professionista |
| ● Meccanico | ● Dottore |
| ● Parrucchiere | ● Fisico |

Potresti utilizzare come esempio i seguenti personaggi famosi:

- Megan Rapinoe, calciatrice professionista
- Aldo Coppola, Parrucchiere
- Marie Curie, Scienziata
- Rudolf Nureyev, Ballerino

Se uno studente insiste su alcuni punti di vista stereotipati ("non è possibile che le ragazze possano essere calciatori professionisti"), cerca di incoraggiare lo studente a esplorare ciò che lo ha portato a crederlo. Presentagli alcuni esempi contro-stereotipati. Utilizza alcuni degli esempi sopra citati o cerca di trovarne alcuni nel tuo contesto culturale



RIEPILOGO

In questa attività gli studenti guarderanno alcuni video e discuteranno delle loro convinzioni sugli stereotipi di genere, le identità e l'orientamento sessuale.

POSSIBILI MODIFICHE DELL'ATTIVITA'

- Puoi indicare la professione ai partecipanti e chiedere loro di disegnare il professionista (aspetto fisico, vestiti ecc.). Questo può far sì che l'immaginazione dei partecipanti prenda il sopravvento e mostri se ci sono degli stereotipi su alcune professioni (es. come si vestono, come sono, il loro genere ecc.)
- Puoi creare piccoli scenari o un'attività di gioco di ruolo (es. un colloquio) e far loro delle domande. I partecipanti dovrebbero provare a rispondere come se fossero i professionisti. Lascia che i partecipanti svolgano lo scenario e vedi se adottano caratteristiche che credono questo professionista. Prova a vedere se mettono in scena degli stereotipi e discutili. Se usi questa modifica, ti suggeriamo di fare prima degli esercizi di riscaldamento con gli studenti, altrimenti potrebbero essere riluttanti a partecipare.

ATTIVITA' 3 – MOVIE TIME

 **DURATA** 35 minuti

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

Gli studenti approfondiranno i seguenti temi: stereotipi di genere, identità di genere e orientamento sessuale (nella sua distinzione con il genere). Gli studenti impareranno a discutere con rispetto le idee sul genere e sull'identità.

PANORAMICA DELL'ATTIVITA'

Puoi proporre agli studenti i seguenti video-stimolo:

- [Range of Gender Identities](#) - Gamma di identità di genere (video in inglese sottotitolato in Italiano)
- [Gender Identity and Pronouns](#) - Identità di genere e pronomi (video in inglese sottotitolato in Italiano)

Ti suggeriamo di mostrare prima il video Gamma di identità di genere alla classe. Poni alcune domande e dai a tutti lo spazio per esprimere le proprie idee. Ecco ad esempio alcune domande:

- Qual è la differenza tra il vostro sesso e il vostro genere?
- La persona nel video dice che il genere è uno spettro. Che cosa significa? (Risposta suggerita: che il genere non è binario, ma ha molte sfumature diverse.)
- Cosa significa transgender?
- Cosa significa genderqueer/genderfluid?
- Essere trans è simile a essere gay, lesbiche o bisessuali?

(Risposta suggerita: No, in quanto essere trans riguarda il proprio genere, non la persona da cui si è attratti. Non è possibile indovinare l'identità sessuale di una persona in base alla sua identità di genere. Tuttavia, i trans fanno parte dell'abbreviazione LGBTQ+ perché storicamente le persone trans hanno affrontato discriminazioni simili - anche se distinte - a quelle di gay, lesbiche e bisessuali, quindi spesso si sentono parte della stessa comunità.)

Il nonno è ancora confuso su questo argomento. Secondo voi, perché?

(Risposta suggerita: Perché è nuovo per lui ed era meno conosciuto ai suoi tempi, anche se esisteva già. Essendoci molti termini nuovi forse non sa come rivolgersi ad Alex, quali pronomi usare. Sottolineiamo: tutto questo è comprensibile e va bene! Molte persone, tra cui probabilmente alcuni di voi, si sentono un po' confuse.)

Quando qualcosa è nuovo e vi confonde un po', cosa potete fare per essere comunque rispettosi nei confronti delle altre persone? Il video cita: "Sii amico o alleato di persone di tutti i generi", cosa significa?

(Risposta suggerita: non dare per scontato il genere delle persone o le caratteristiche che hanno in base al loro sesso. Se non si è sicuri di qualcosa, si può chiedere con rispetto. Rivolgetevi alle persone con il nome e i pronomi con cui vogliono essere chiamate. Non abbiate paura di sbagliare, potete sempre chiedere scusa e continuare a provare. Se gli altri sono irrispettosi, chiedete loro di essere rispettosi, perché anche a loro piace essere trattati con rispetto.)

Chiedi agli studenti se erano già a conoscenza delle diverse identità mostrate nel video e se hanno delle domande. Spiega agli studenti che gli stereotipi limitano la percezione e le azioni degli individui. Molti di questi stereotipi vengono rafforzati e riprodotti ogni giorno, in molti modi, attraverso la televisione, i libri, i social media ecc. Chiedi agli studenti se sono in grado di fornire esempi di tale rinforzo, oppure fallo tu stesso se gli studenti non sono in grado di farlo. Chiedi loro se è un bene o un male, o cosa pensano del fatto che questo avvenga. C'è una differenza tra sesso (attribuito alla nascita) e genere (un'esperienza personale costruita socialmente). Ogni persona ha il diritto di esprimersi come vuole e le persone devono rispettare le scelte altrui.



RIEPILOGO

In questa attività gli studenti guarderanno alcuni video e discuteranno delle loro convinzioni sugli stereotipi di genere, le identità e l'orientamento sessuale.



SUGGERIMENTI PER L'EDUCATORE



Il primo video è quello che suggeriamo di utilizzare in classe. Il secondo video fornisce informazioni più approfondite sull'argomento: può essere utilizzato dall'educatore o con studenti particolarmente interessati al tema. Il secondo video inoltre è più teorico, quindi va mostrato solo se le conoscenze degli studenti sul genere sono approfondite.

I video sono in inglese con sottotitoli. Nel caso in cui questo sia un problema, incoraggiamo ogni educatore a trovare video simili nella propria lingua in modo che sia più facile per i partecipanti concentrarsi sull'attività. Trovare il video giusto nella tua lingua può essere un po' complicato.

Per essere sicuri di trovare il video perfetto, abbiamo stilato un elenco di messaggi importanti che il video dovrebbe includere. Se non riesci a trovare un video adatto, puoi utilizzare quello in inglese e tradurlo, se necessario. Cosa dovrebbe includere il video?

- Qual è la differenza tra identità di genere e orientamento sessuale?
- L'uso di pronomi neutri
- Identità di genere (non binarie, genderqueer, genderfluid)
- Il video dovrebbe evidenziare che è giusto avere un'identità di genere diversa dalla norma.

ATTIVITA' 4 – CASI STUDIO

 **DURATA** 30 minuti

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

Gli studenti:

- Capiranno e riconosceranno esempi di sessismo e omofobia
- Comprendranno che gli stereotipi giocano un ruolo importante nella persistenza di idee sessiste e omofobiche
- Entreranno in empatia con le persone che subiscono sessismo e omofobia
- Penseranno a come combattere gli stereotipi

PANORAMICA DELL'ATTIVITA'

Spiega agli studenti che vorresti la loro opinione su alcuni episodi. Presenta ogni caso di studio separatamente in una presentazione (power point o supporti simili) e leggili ad alta voce a tutta la classe. Dopo ogni caso di studio, poni loro le seguenti domande e dai spazio alla partecipazione di tutti.

Casi studio

Giovanni ha 15 anni e si è recentemente trasferito in un'altra città con i suoi genitori, perché hanno trovato un lavoro migliore. Non avendo ancora avuto la possibilità di incontrare persone e fare amicizia, ha deciso di trovare un'attività extrascolastica da fare dopo la scuola. Ha cercato lezioni o attività disponibili e ha trovato un'offerta incredibile per alcuni corsi di danza classica. Mercoledì, dopo la scuola, è andato ad iscriversi alle lezioni. Quando è entrato in classe, le ragazze che erano già lì erano molto sorprese e lo fissavano. Dopo aver spiegato che voleva frequentare le lezioni, le ragazze hanno iniziato a indicarlo ridendo. L'insegnante non ha reagito e sembrava anche lei davvero sorpresa. Giovanni è corso fuori dalla classe, piangendo.

*Pensi che ci siano degli stereotipi nel caso di Giovanni? Potresti nominarne alcuni?
Che emozioni pensi stia provando Giovanni riguardo a questa situazione?
Pensi che qualcosa del genere possa accadere nella vita reale?
Come pensi che reagiresti se succedesse qualcosa del genere e fossi presente?*

Laura si candida a rappresentante di classe. È davvero felice di avere la possibilità di contribuire all'esercizio dei diritti degli studenti e ha fatto un programma su ciò che vuole cambiare. Un giorno, cinque dei suoi compagni di classe maschi le si avvicinarono e le dicono: 'Non puoi essere il rappresentante della nostra classe! Sei una ragazza! Le ragazze non possono essere leader!'. Laura è devastata, dal momento che ha fatto di tutto per trovare un modo per rappresentare tutti gli studenti con il suo programma.

*Credi che ci siano degli stereotipi nel caso di Laura? Potresti nominarne alcuni?
Che emozioni pensi stia provando Laura riguardo a questa situazione?
Pensi che qualcosa del genere possa accadere nella vita reale?*

*Come pensi che reagiresti se succedesse qualcosa del genere e fossi presente?
Paolo è un ragazzo di 17 anni. Gli piacciono le ragazze e sta uscendo con Sara da un po', gli piace uscire con i compagni di classe maschi e fa quello che fanno gli altri ragazzi della sua età. Un giorno Sara gli dice che avrebbe voluto che la loro relazione andasse oltre, chiedendogli se volesse fare sesso con lei, ma Paolo non si sentiva ancora pronto visto che questa era la sua prima relazione. Sara iniziò così a prenderlo in giro, chiedendogli se fosse gay e raccontando a tutta la classe che lui non voleva fare sesso con lei. Il giorno dopo, l'intera scuola ha iniziato a chiamare Paolo "gay", dicendogli che era strano e il suo comportamento non era normale.*

*Pensi che ci siano degli stereotipi nel caso di Paolo? Potresti citarne alcuni?
Che emozioni pensi stia provando Paolo riguardo a questa situazione?
Pensi che qualcosa del genere possa accadere nella vita reale?
Come pensi che reagiresti se succedesse qualcosa del genere e fossi presente?*



RIEPILOGO

Gli studenti lavorano su diversi scenari ed esprimono le loro opinioni su episodi di stereotipi di genere, sessismo e omofobia

POSSIBILI MODIFICHE

Per aiutare i partecipanti, è possibile mettere in scena i casi di studio e utilizzare la descrizione come traccia. I partecipanti possono anche essere parte dello scenario e quindi è possibile porre loro le domande. Puoi anche aggiungere altre domande:

Come ti ha fatto sentire?

Cosa faresti se succedesse a un amico o a un compagno di classe?



SUGGERIMENTI PER L'EDUCATORE



Quando chiedi agli studenti come reagirebbero se una cosa del genere accadesse intorno a loro, puoi cogliere l'opportunità di insegnare loro come essere alleati e come combattere la discriminazione, nel caso in cui loro stessi non sappiano cosa fare.

- La prima cosa da fare in una situazione del genere è porre delle domande alle persone che ridono o fanno del bullismo: "Perché è divertente? Pensi davvero X? Che cosa hai appena detto?".
- In secondo luogo, si dovrebbe cercare di parlare all'empatia della persona che discrimina: "Come ti sentiresti se qualcuno dicesse questo di te?" o richiamare i loro valori: "Ti ho sempre conosciuto come una persona molto rispettosa e questo comportamento non è in linea con questi valori, come mai?". Si noti che questo funziona solo con qualcuno che si conosce relativamente bene.

Dite agli studenti che all'inizio potrebbero sentirsi a disagio, ma è qualcosa in cui diventeranno più bravi man mano che lo praticheranno!

ACTIVITY 5 – HELLO NO

 DURATA 30 minuti

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

- Dare ai partecipanti l'opportunità di pensare e condividere opinioni sul genere e sul consenso
- Identificare le sfide/difficoltà attorno ai pregiudizi connessi al genere
- Riflettere e porre domande sulla pressione sociale connessa al genere.

PANORAMICA DELL'ATTIVITA'

Chiedere ai partecipanti di dividersi in due gruppi: quelli che si identificano come maschi e quelli che non si identificano come maschi. Puoi anche scegliere di svolgere questa attività in plenaria se non hai la disponibilità di altri 4 colleghi. Se si svolge l'esercizio con l'intera classe invece che con i gruppi, si possono esaminare sia le domande per i maschi che quelle per le persone che non si identificano come maschi.

Parallelamente nei due gruppi sarà presentata una scena:

Nel gruppo con studenti che non si identificano come maschi, uno dei facilitatori parlerà al telefono con il proprio partner¹ e inizierà a dire "no" a qualcosa che viene proposto. L'altro facilitatore chiede:

Cosa succede quando una ragazza dice di no al suo partner?

Cosa potrebbe chiedere il partner?

Come potrebbe reagire il partner al rifiuto?

Cosa penserebbero i suoi amici del suo rifiuto?

La stessa scena sarà interpretata nel gruppo dei maschi. L'attore sta parlando al telefono con il suo partner che dice di no a qualcosa che sta proponendo.

Quale dovrebbe essere la sua reazione?

Perché il partner si rifiuta? È rilevante perché si rifiuti?

Gli uomini possono dire di no? È diverso rispetto a quando una donna dice di no?

C'è differenza se questo accade davanti ai suoi amici o mentre è solo?

Se i suoi amici ascoltassero la conversazione o dopo lui gliela raccontasse, cosa direbbero? Cosa penserebbero di lui? E del/della suo partner?

Lavorare in gruppi separati permetterà loro di essere più onesti l'uno con l'altro e di condividere le esperienze comuni.

Alla fine dell'esercizio, nella fase di debriefing, il gruppo tornerà a riunirsi e potrà condividere (se vuole e quanto vuole) la propria esperienza durante l'esercizio. Nel dettaglio:

- riassumi i punti di discussione all'interno dei gruppi (senza fare nomi).
- apri la conversazione ai partecipanti per condividere i loro pensieri/esperienze.
- aggiungi alcune domande guida per la conversazione dopo la sintesi. Domande da porre in plenaria:

¹ Mantieni un discorso generale, non parlare di fidanzato o fidanzata e vedi se i partecipanti menzionano il sesso dell'altra persona che non vedono. In questo caso puoi affrontare l'argomento, altrimenti non dovresti forzarlo.

- Com'è stato fare questo esercizio?
- Secondo voi, su cosa verteva l'esercizio?
- Qual è il significato del consenso?
- Perché per alcune persone è più difficile dire di no rispetto ad altre?
- Ci aspettiamo cose diverse dai diversi generi per quanto riguarda il consenso? E perché?
- Se qualcuno è stato costretto a dire sì o no, parliamo di consenso?



SUGGERIMENTI PER L'EDUCATORE



Per svolgere questa attività sono necessari 4 facilitatori (idealmente due donne e due uomini). Non dividere gli studenti: lascia che si uniscano al gruppo in cui si sentono più rappresentati. Dividere la classe in due gruppi a seconda del sesso, soprattutto durante il lavoro sui generi, potrebbe creare scetticismo. L'esercizio ha lo scopo di indagare e far riflettere i partecipanti sui loro ruoli nella società a seconda del loro genere, sui sistemi di potere e sulle pressioni che ricevono dai loro coetanei (soprattutto) e dagli adulti (anche dalla società) a causa del loro genere. In che modo questa pressione li influenza quando (non) esprimono il consenso, o (non) ricevono o non ricevono un rifiuto.

Nella scena, gli attori non devono specificare il genere della persona dall'altra parte del telefono. Lascia che i partecipanti si facciano un'idea propria e, se vi viene naturale, inserisci anche il tema dell'orientamento sessuale. Chiedi agli studenti perché hanno ipotizzato il genere del partner e se e come la situazione sarebbe diversa se il partner avesse un genere diverso.

Tieni presente che, sempre ma soprattutto ora nella discussione plenaria, gli studenti non devono essere costretti a condividere le proprie opinioni, se non sono pronti a farlo.

ATTIVITA' 6 – LINEA DI OPINIONE



DURATA 20 minuti

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

- Dare ai partecipanti l'opportunità di pensare e condividere opinioni su genere e sul consenso
- Identificare le sfide /difficoltà intorno al consenso e ai pregiudizi legati al genere

PANORAMICA DELL'ATTIVITA'

Traccia una linea sul pavimento dell'aula utilizzando del nastro adesivo. Chiedi a tutti i partecipanti di mettersi in fila. Spiega che un'estremità significa SÌ e l'altra estremità significa NO. Leggi una dichiarazione ad alta voce e lascia che i partecipanti scelgano dove stare in linea in base a quanto o quanto poco sono d'accordo.

Inizia con affermazioni semplici in modo che i partecipanti possano comprendere il metodo, come "Agli adolescenti dovrebbe essere consentito fumare".

Passa alle affermazioni su questioni relazionali, ad esempio, alcune delle questioni emerse durante l'esercizio precedente. Ecco alcuni esempi:

- Se non hai una relazione/amici, hai un problema.
- La fiducia è un valore fondamentale in una buona relazione.
- Se dici "no" molte volte nessuno ti inviterà a fare cose insieme.
- Se i tuoi amici dicono che hai torto, dovresti riconsiderare le tue scelte.
- La vera amicizia non si verifica mai tra ragazzi e ragazze.

- Va bene non dire tutto ai tuoi amici
- I ragazzi fighi sono popolari tra le ragazze.
- Le ragazze sono più accondiscendenti dei ragazzi
- Con il tuo partner dovresti condividere tutto (emozioni/dilemmi/pensieri)
- La fine di una relazione è sempre traumatica.

Dopo ogni affermazione chiedi ai partecipanti di spiegare brevemente perché hanno scelto le loro posizioni.

I partecipanti possono cambiare la loro posizione sulla linea se qualcuno o qualcosa fa loro cambiare idea. Possono condividere il motivo per cui hanno cambiato idea.

Alla fine dell'attività, i partecipanti possono condividere ciò che è stato facile e ciò che è stato difficile durante l'esercizio.



SUGGERIMENTI PER L'EDUCATORE



Potresti svolgere l'attività HELLO NO e compiere un debriefing attraverso la Linea di opinione. In questo caso, ti consigliamo di utilizzare le domande menzionate nell'attività 5, in quanto possono essere utilizzate anche come affermazioni per la linea di opinione.

3



SESSUALITA' E
SESSO

3

SESSUALITA' E SESSO

APPROFINDIMENTO TEORICO SU SESSUALITA' E SESSO

DIFFERENZA TRA SESSO E SESSUALITÀ

Il termine sesso si riferisce alle categorie maschile, femminile o intersessuale. Queste categorie sono tipicamente assegnate alla nascita in base a caratteristiche fisiche visibili: i genitali. Tuttavia, vengono utilizzate anche altre caratteristiche per definire il sesso di una persona, come i suoi cromosomi, gli ormoni, gli organi riproduttivi interni e gli organi sessuali secondari. Alla maggior parte delle persone verrà assegnata alla nascita l'appartenenza al sesso maschile o femminile, ma circa 1 persona su 2000 è intersessuale. Ciò significa che ha una combinazione di caratteristiche maschili e femminili, come pene e utero, cromosomi XXY o livelli più elevati di ormoni associati al sesso opposto. A volte questo è evidente alla nascita, ma a volte diventa evidente solo durante la pubertà o l'età adulta.

La sessualità è un argomento molto ampio, con molti temi collegati che ci circondano quotidianamente (media, pubblicità, aspettative della società, ecc.). La sessualità può includere qualsiasi cosa, dal sesso biologico di una persona, all'identità di genere e l'orientamento sessuale, la gravidanza e la riproduzione, le norme, opinioni, rappresentazioni e aspettative di ogni società intorno a questi argomenti. Sebbene la sessualità possa includere tutte queste dimensioni, non tutte sono sempre vissute o espresse. La sessualità è influenzata dall'interazione di fattori biologici, psicologici, sociali, economici, politici, culturali, etici, legali, storici, religiosi e spirituali.

L'attività sessuale comprende qualsiasi comportamento sessuale. Le persone si impegnano in una varietà di atti sessuali, che vanno dalle attività svolte da soli (p. es., masturbazione) ad atti con un'altra persona (p. es., rapporti sessuali, sesso senza penetrazione, sesso orale, ecc.) con diverse frequenze e per un'ampia varietà di ragioni. L'attività sessuale di solito provoca eccitazione sessuale e cambiamenti fisiologici nella persona eccitata.

▶▶▶ PORNO²

La pornografia, o il porno, è rappresentata da testo, immagini, audio o video di persone che fanno sesso o fanno cose sexy. Il termine non include esibizioni dal vivo come spettacoli di sesso e spogliarello. La pornografia può essere presentata in una varietà di media:

- libri
- riviste
- fotografie
- video e film
- animazione
- testi scritti
- videogiochi
- registrazioni audio

Molte persone guardano la pornografia su Internet. Alcune persone guardano la pornografia perché le fa sentire sexy o eccitate. Questo è un comportamento umano sano, ma anche non farlo è anche un comportamento umano sano. Potrebbero toccare le loro parti intime per soddisfare la loro eccitazione fisica quando guardano la pornografia. Questa si chiama masturbazione.

² la lingua è concreta e semplificata per essere inclusiva per tutti i gruppi di studenti

L'obiettivo principale del parlare di pornografia in un corso di educazione sessuale è spiegare cos'è la pornografia, che guardare o voler guardare un porno è un desiderio normale, chiarire la differenza tra i desideri di fantasia e quelli della vita reale e identificare i modi in cui il materiale pornografico non è sempre rappresentativo del sesso nella vita reale. Il porno può fornire informazioni fuorvianti sul consenso e sulle aspettative delle relazioni sessuali, o influenzare l'immagine di sé/l'autostima di una persona attraverso una rappresentazione (o non rappresentazione) specifica. Questo perché gli attori porno sono scelti per un ruolo perché hanno un certo aspetto/tipo di corpo/ecc.

➤➤➤ MASTURBAZIONE

“La masturbazione è la chiave per un sesso sicuro per gli adolescenti”, afferma Moushumi Ghose, un terapeuta sessuale. “Quale modo migliore per promuovere il sesso sicuro che insegnando loro la masturbazione, il piacere di sé stessi, la cura prima dei propri bisogni. L'effetto globale di abbracciare la masturbazione per i ragazzi sarebbe profondo. Quando mettiamo i ragazzi in condizione di conoscere, diamo loro gli strumenti per prendere decisioni sane per sé stessi”. Incoraggiando i giovani a familiarizzare con il proprio corpo e a conoscere cosa gli piace e cosa non gli piace, saranno meglio preparati a comunicarlo a possibili partner sessuali. Una migliore conoscenza e comunicazione aiuterà anche nella gestione del consenso.

La cultura, i tabù, le regole e anche la religione hanno una forte influenza su questo tipo di argomenti, ma quando la società cambia, anche queste cose possono cambiare. La maggior parte dei desideri sessuali e dei comportamenti sessuali sono influenzati dalla cultura. In alcune culture o periodi di tempo, come l'America del 1900, c'era una forte convinzione che la masturbazione fosse un pericolo per la salute. Questo è stato smentito, eppure alcune persone tendono ancora a crederci.

➤➤➤ INCONTRI ON LINE & SEXTING³

I siti Web e le app di incontri online ti consentono di trovare altre persone a cui potresti essere interessato. Ci sono molti siti Web e app di incontri online tra cui puoi scegliere; alcuni sono gratuiti, altri a pagamento. Devi avere almeno 18 anni per utilizzare la maggior parte di questi. Alcuni sono specifici per le persone con una certa sessualità. Per le persone la cui sessualità è diversa dalla norma (queer/BDSM/fetish), gli appuntamenti online possono essere uno strumento molto importante per trovare persone con gli stessi interessi. Quando si utilizzano le app di incontri è importante pensare alla propria sicurezza. Queste precauzioni potrebbero esserti utili:

- Potresti chiedere a qualcuno di cui ti fidi di aiutarti a configurare il tuo profilo di appuntamenti online.
- Prenditi il tuo tempo per conoscere qualcuno che incontri utilizzando un sito Web o un'app di incontri online. Non avere fretta di incontrare qualcuno nella vita reale. Prova prima a parlare con loro al telefono.
- Esci sempre dal sito Web o dall'app di incontri online quando hai finito di usarlo, se ti trovi su un computer/dispositivo pubblico.

Quando usi le app di incontri online non dovresti:

- Includere nel tuo profilo il tuo nome completo, indirizzo, luogo di lavoro, numero di telefono o coordinate bancarie. Non dovresti nemmeno rispondere a domande su queste cose. Queste informazioni sono private e dovrebbero essere condivise solo con persone di cui ti fidi.
- Dare soldi a qualcuno che hai incontrato online.
- Cliccare su link sospetti o link inviati da qualcuno che hai incontrato online e che non conosci ancora molto bene.
- Inviare foto sexy/in cui sei nudo a qualcuno senza prima chiedere a quella persona. In alcuni paesi è contro la legge inviare foto di nudo a qualcuno a meno che entrambe le persone non acconsentano (ovvero dicano che va bene). Se qualcuno ti chiede foto sexy e ti mette a disagio, non inviarle. Se qualcuno ti invia foto sexy e ti mette a disagio, eliminale (ma ricordati che se vorrai sporgere denuncia per molestie alla polizia, in realtà sarebbe utile non eliminare la prova). Se qualcuno ti mette a disagio online, bloccalo. Dillo a qualcuno di cui ti fidi, soprat-

³ potrebbe essere importante per alcuni gruppi di studenti che si sentono più a loro agio esprimersi attraverso immagini, testi, voce via online

tutto se la persona che ti ha messo a disagio è qualcuno che conosci anche offline.

ATTIVITA' DIDATTICHE



DESTINATARI studenti di 14-20 anni comprese le persone con disabilità sociali e/o intellettive

 **DURATA** 90 - 100 minuti (riserva 30 - 40 minuti per il teatro degli oppressi)

SCOPI ED OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

- Riflettere ed esplorare il concetto di spazio personale e distanza di sicurezza in relazione al concetto di comunicazione del consenso.
- Parlare dei concetti di sesso e sessualità e osservare quanto sono ampi perché tutti pensano a questi concetti in modo diverso.
- Scoprire le diverse infezioni sessualmente trasmissibili; i sintomi, come prevenirle, quando e dove sottoporsi al test.
- Scoprire idee sbagliate comuni e trovare risposte reali.
- Scoprire dove e come trovare informazioni affidabili su sesso e sessualità.
- Imparare, in modo adeguato all'età e non giudicante, che la pornografia non è una rappresentazione reale del sesso e della sessualità, e guardarla di tanto in tanto (o non guardarla) non è male o malsano.
- Imparare e parlare, in modo adeguato all'età e non giudicante, della masturbazione, della sua normalità e (a seconda del livello cognitivo degli studenti) che c'è un tempo e un luogo per essa.

FORMATORI: gli insegnanti

ATTIVITA' 1 - DISTANZA DI SICUREZZA

 **DURATA** 20 minuti

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

Questo esercizio, basato sul movimento, permetterà ai partecipanti di percepire le tensioni generate dalla vicinanza e dalla distanza quando si relazionano con gli altri. I partecipanti sperimenteranno e rifletteranno su cosa significa per loro "distanza di sicurezza", intesa come spazio personale.

- Identificare, riflettere ed esplorare il concetto di spazio personale e di distanza di sicurezza utilizzando il nostro corpo in relazione agli altri.
- Sentire le dinamiche di distanziamento sociale (interpersonale), come creare, mantenere e cambiare la distanza insieme.
- Sperimentare con la distanza fisica e sperimentare la distanza fisica in relazione agli altri.

PANORAMICA DELL'ATTIVITA'

- Gli studenti lavoreranno in coppia. Si troveranno l'uno di fronte all'altro, ad una certa distanza, con un oggetto al centro.
- I facilitatori dimostreranno l'esercizio muovendosi intorno al loro oggetto, facendo attenzione a mantenere una distanza sempre equivalente tra l'oggetto ed entrambe le persone della coppia. (Ad esempio, se una persona si allontana, lo farà anche l'altra).
- Dopo la dimostrazione, è il turno degli studenti. Non dimenticate di dire loro che devono fare attenzione a tutte le altre coppie intorno. Non devono urtarsi l'uno l'altro!
- L'esercizio deve essere svolto in silenzio (va bene se non c'è silenzio completo, ma gli studenti devono sforzarsi di farlo), è necessario inoltre che i partecipanti si guardino negli occhi il più possibile.
- Gli studenti devono provare diverse velocità di movimento, prestando sempre molta attenzione al feedback che ricevono dal compagno e allo stesso tempo all'oggetto al centro, per

mantenere l'equilibrio nella distanza tra loro ed esso.

- Non c'è un leader/seguace predeterminato, ma potrebbe crearsi in modo spontaneo.
- Si tratta di un esercizio corporeo e gli studenti devono sperimentare e sentire nel proprio corpo cosa significano per loro lo spazio personale e la distanza di sicurezza. Se la classe ne avesse bisogno, potreste specificare in anticipo che devono essere consapevoli delle sensazioni del loro corpo mentre fanno l'esercizio.

Riflessione di gruppo. Riflettere insieme sui seguenti aspetti:

- Cosa è stato semplice e cosa difficile?
- Com'è andata? Come vi siete sentiti?
- Hai avuto sensazioni nel corpo? E dove?
- Hai percepito di avere limiti o restrizioni a causa del contatto visivo? O a causa dei movimenti? Come?
- Come sentivi il tuo corpo prima e dopo l'esercizio? Hai notato qualche cambiamento?
- Avete scoperto o imparato qualcosa sul significato dello spazio personale per voi?

MODIFICHE E PARTI OPZIONALI

Puoi ora rimuovere l'oggetto dal centro e chiedere ai partecipanti di mantenere la stessa distanza come se esso fosse ancora presente tra loro. Come ultima fase dell'esercizio, puoi chiedere ai partecipanti di continuare a lavorare con i loro partner, ma questa volta dimenticando il pivot. Cercheranno di negoziare la giusta distanza senza parlare e sperimenteranno di avvicinarsi o allontanarsi un po' l'uno dall'altro.

Dopo averlo fatto a coppie, si può anche provare a svolgere l'esercizio in piccolo gruppo o con tutto il gruppo.



SUGGERIMENTI PER L'EDUCATORE



Non spiegare in anticipo il significato di distanza di sicurezza/spazio personale. Si tratta di un esercizio corporeo, quindi spiegare troppo in anticipo la teoria toglierebbe valore all'esperienza che gli studenti faranno. In seguito, durante il debriefing, si può chiedere cosa si intende per "sicurezza" quando si parla di distanza.

Tutta la comunicazione consiste in una sequenza di aperture e chiusure, mostrano qualcosa all'altro, rivelando se stessi e ponendo dei limiti alla rivelazione. Questi movimenti di avvicinamento e allontanamento seguono le nostre due motivazioni di base, apparentemente opposte: la motivazione alla condivisione e all'appartenenza e la motivazione alla separazione e alla diversità dagli altri. Questo non deve essere percepito come "confusione", ma piuttosto come un segno della complessità e del dinamismo del nostro sistema interno: siamo infatti motivati da forze divergenti e cerchiamo un equilibrio dinamico tra queste in ogni interazione.

Nelle relazioni ritroviamo la stessa dinamica di avvicinamento e allontanamento dall'altro. Attraverso questo processo, negoziamo la distanza o la vicinanza appropriata tra di noi. Forse non ne siamo del tutto consapevoli, ma abbiamo un buon senso di quale sia questa "giusta distanza": non appena c'è una trasgressione in una delle due direzioni, le reazioni emotive richiamano la nostra attenzione su un disordine nella coreografia implicita. L'effettiva distanza fisica che prendiamo da un'altra persona non è casuale, fa parte del nostro repertorio personale e culturale di comunicazione non verbale. Ma è molto di più: comprende ciò che ci diciamo e come lo diciamo.

L'attività richiede 2 facilitatori.

Fonte: [Book of Good Proximity](#), Intimacy across cultures Erasmus+ project

ATTIVITA' 2 - BRAINSTORMING

 **DURATA** 20 minuti

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

- Imparare che la sessualità è qualcosa di più del semplice sesso (è anche relazione, identità ecc...).
- Esplorare la diversità di idee e di esperienze sul sesso e sulla sessualità.
- Comprendere che ognuno di noi ha le proprie sensazioni e le proprie opinioni sul sesso e sulla sessualità e sono tutte valide (purchè non si facciano discriminazioni).
- Comprendere che va bene ed è perfettamente normale parlare di sesso e di sessualità con i propri coetanei e con l'insegnante.

PANORAMICA DELL'ATTIVITA'

Gli studenti sono invitati a dire almeno una parola che associano al sesso e alla sessualità. Il facilitatore scriverà le parole dette dagli studenti e proverà a classificarle in due categorie: quelle che appartengono al "sesso" e quelle che appartengono alla "sessualità".

Esempi di domande che si possono porre durante il brainstorming:

- Che cos'è il sesso?
- Perché le persone fanno sesso?
- Quali atti sessuali conosci?
- Qual'è la differenza tra sesso e sessualità?
- Quali orientamenti sessuali conosci?
- Quali emozioni sono associate al sesso?
- Puoi parlare di questi argomenti con i tuoi amici?
- Puoi parlare con i tuoi genitori di questi argomenti?
- Perché è importante conoscere il sesso?
- C'è un'età giusta per iniziare a fare sesso?
- In quale modo i media influenzano la nostra visione del sesso?
- In quale modo la religione/la cultura influenza la nostra visione del sesso?
- Dove puoi trovare informazioni affidabili sul sesso e sulla sessualità?
- Queste tematiche dovrebbero essere imparate a scuola?

Definizioni per i facilitatori:

SESSO

Il sesso è qualsiasi attività con sé stessi o con altri, che dà piacere sessuale o soddisfa l'eccitazione sessuale. Poiché il termine ha due significati, il sesso si riferisce anche alle caratteristiche biologiche che definiscono gli esseri umani come femmine, intersessuali o maschi. Le persone con caratteristiche intersessuali presentano una qualsiasi combinazione di caratteristiche tipicamente maschili e tipicamente femminili.

SALUTE SESSUALE

La salute sessuale non è solo una questione di salute fisica ma riguarda anche il benessere emotivo, mentale e sociale. Conoscere sé stessi ed il proprio corpo, sapere cosa si vuole e cosa non si vuole, sapere dove e quando trovare aiuto o altre risorse e con chi parlarne fanno parte della salute sessuale. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, la definizione di salute sessuale è:

“...uno stato di benessere fisico, emotivo, mentale e sociale in relazione alla sessualità; non è solo una mera assenza di patologia, disfunzione o infermità. La salute sessuale richiede un approccio positivo e rispettoso alla sessualità e alle relazioni sessuali, così come la possibilità di avere esperienze sessuali piacevoli e sicure, libere dalla coercizione, discriminazione e violenza. Affinché la salute sessuale venga raggiunta e mantenuta, devono essere rispettati, protetti e soddisfatti i diritti sessuali di tutte le persone.”

»» SESSUALITÀ

Il termine sessualità è molto ampio, in quanto comprende tutto ciò che ha a che fare con il sesso e con la salute sessuale e va quindi dai comportamenti, le opinioni ed i sentimenti personali, alle idee, le norme e le opinioni sociali, culturali e religiose inerenti a queste tematiche. La salute sessuale non può essere definita, compresa e resa operativa senza un'ampia considerazione della sessualità, che è alla base di importanti comportamenti ed esiti legati della salute sessuale. La definizione di sessualità dell'OMS è:

“... un aspetto centrale dell'essere umano per tutta la vita, comprende il sesso, l'identità e i ruoli di genere, l'orientamento sessuale, l'erotismo, il piacere, l'intimità e, per alcuni, la riproduzione. La sessualità è vissuta ed espressa in pensieri, fantasie, desideri, credenze, atteggiamenti, valori, comportamenti, pratiche, ruoli e relazioni. Sebbene la sessualità possa includere tutte queste dimensioni, non tutte sono sempre vissute o espresse. La sessualità è influenzata dall'interazione tra fattori biologici, psicologici, sociali, economici, politici, culturali, legali, storici, religiosi e spirituali”.



SUGGERIMENTI PER L'EDUCATORE



Il facilitatore all'inizio dell'attività può anche utilizzare una scatola o strumenti online per raccogliere le domande anonime, per sapere cosa gli studenti preferiscono imparare dall'attività che stanno per iniziare. In caso si scelga una scatola delle domande fisica, fornisci agli studenti alcuni pezzi di carta sui quali possono scrivere e di loro che se non hanno domande, devono scrivere sul foglio “no domande” e metterlo nella scatola. In questo modo tutte le domande possono rimanere veramente anonime. Se utilizzi uno strumento online, potrebbe essere una buona idea non mostrare le risposte su una lavagna/schermo, perché gli studenti potrebbero trovarsi a disagio o potrebbero scrivere alcune cose solo per impressionare gli altri. Tu in quanto insegnante puoi quindi decidere a quali domande utili rispondere o quali parole scrivere sulla lavagna.

Dopo questa attività, l'insegnante avrà un quadro più preciso del livello di conoscenza degli studenti, importante per sensibilizzarli sulla loro vita sessuale, sulla prevenzione delle malattie e su chi rivolgersi in caso di sintomi particolari.

Ricordate che ogni attività può variare in termini di materiale visivo e uditivo, selezione del linguaggio, semplicità delle parole, durata dell'attività, ecc, a seconda delle caratteristiche dei gruppi target come l'età, il livello di disabilità, la comprensione linguistica, la religione ed il contesto culturale del paese. Per gli studenti che possono avere difficoltà a comprendere concetti astratti, si possono mostrare alla lavagna alcuni materiali visivi. I seguenti siti web contengono materiali visivi che possono essere utili: **All about sex, Family planning nsw.**



RIEPILOGO

Il brainstorming mostrerà le differenti sfaccettature del concetto di sesso e di sessualità. Sottolineate agli studenti che ciò che si considera appartenere al sesso e alla sessualità è diverso per ogni persona. Dite agli studenti che queste lezioni o questo esercizio li aiuterà a prepararsi per quando (se mai) vorranno intraprendere un'attività sessuale, insegnando loro a prendersi cura di sé stessi (e dei loro partner).

ACTIVITY 3 - QUIZ



DURATA 30 minuti

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

- Osservare come i falsi miti su sesso e sessualità vengono diffusi
- Imparare a trovare buone risorse informative sul sesso

PANORAMICA DELL'ATTIVITA'

Dividi gli studenti in gruppi. Ogni gruppo riceverà alcune schede contenenti delle domande; assicurati che ogni gruppo riceva domande diverse dagli altri gruppi. È possibile utilizzare piattaforme di apprendimento basate su giochi, come ad esempio Kahoot e strumenti di presentazione interattivi come ad esempio Mentimeter. I gruppi possono cercare informazioni sui loro telefonini/dispositivi. Sulle schede che distribuirai saranno indicati alcuni siti web: suggerisci agli studenti di non limitarsi ad utilizzare Google per approfondire l'argomento, ma collegarsi ai siti indicati! Dopo aver approfondito il tema della domanda, assicurati che i ragazzi scrivano la risposta su un pezzo di carta. Quando tutti i gruppi saranno pronti, chiedi loro di presentare le domande e le risposte che hanno trovato. Se le risposte sono sbagliate, rifletti insieme alla classe su di essa per poi presentare la giusta risposta. Quando ogni gruppo avrà finito di rispondere alle proprie domande, potresti domandare:

- Avete incontrato nuove informazioni?
- Cosa sapevate già?
- C'è qualcosa che vi ha sorpreso?
- Come fate a sapere quali siti web sono fonti affidabili?

Le domande sono:

- Cosa significa l'acronimo LGBTQIA+? [Fonte per la risposta](#)
- Cosa puoi fare per prevenire una gravidanza? [Fonte per la risposta](#)
- Sesso e dolore: cosa fare se tu o il tuo partner provate dolore durante un rapporto sessuale? [Fonte per la risposta](#)
- La masturbazione è normale? [Fonte per la risposta](#)
- Quando si è "bravi a fare sesso"? [Fonte per la risposta](#)
- Tutti hanno una vita sessuale attiva?
- Quando è opportuno fare un test per le infezioni sessualmente trasmissibili? Fonte [1](#) e [2](#) per le risposte.
- È possibile eseguire il test per le infezioni sessualmente trasmissibili in modo anonimo? [Fonte per la risposta](#)



SUGGERIMENTI PER L'EDUCATORE



È importante tenere monitorati gli studenti per capire se stanno visionando siti web appropriati. I facilitatori devono controllare in anticipo i siti web che gli studenti stanno visionando durante lo svolgimento dell'esercizio, in modo tale da poter rispondere alle eventuali domande che gli studenti potrebbero fare sul sito stesso.

ATTIVITA' 4 – LO SAPEVI CHE...?

DURATA 25 minuti

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

- Comprendere cos'è la pornografia e quali tipi di pornografia esistono
- Capire che guardare o desiderare di guardare pornografia è normale
- Confrontarsi sulla differenza tra fantasie e desideri reali
- Essere in grado di identificare i modi in cui il materiale pornografico non è sempre rappresentativo del sesso reale

PANORAMICA DELL'ATTIVITA'

Una lista di affermazioni sul porno, settore pornografico, tipi di pornografia, saranno visualizzate su uno schermo in classe, oppure su uno dei fogli che verranno consegnati ai gruppi di studenti. Alcuni suggerimenti:

La parola "pornografia" deriva dalle parole greche porne (prostituta) and grapho (scrivere o registrare). Quindi, in altre parole, pornografia significa "scrivere di prostitute"

Il porno costituisce il 30% di tutti i dati trasferiti su Internet

Ogni secondo, quasi 30,000,000 di utenti di Internet guardano porno

Il 12% dei siti web su internet sono siti pornografici

Tipi specifici di porno come riviste, storie scritte ecc, possono stimolare le fantasie sessuali delle persone in modi diversi

Diversificare gli strumenti multimediali può aiutare le persone a non sviluppare una dipendenza

Guardare video porno è una azione passiva da parte dell'utilizzatore

Leggere storie sul sesso può stimolare l'immaginazione delle persone

Strumenti media differenti possono avere differenti effetti collaterali

Gli attori/attrici porno devono sottoporsi regolarmente a test sulle malattie sessualmente trasmissibili

Esiste un settore di video porno realizzato da donne e destinato alle donne che si chiama pornografia femminista

Il settore dei video pornografici è gestito principalmente da uomini

Il piacere femminile nei video porno è un elemento importante

Entrambi i partner devono essere soddisfatti durante una relazione sessuale

Una attrice porno guadagna in media tra gli \$800 e i \$1,000 per una scena di sesso uomo-donna, mentre un attore di sesso maschile guadagna in media \$500-\$600 per scena girata

L'età media della prima esposizione a video pornografici è 11 anni

Tutto il porno è lavoro sessuale, non tutto il lavoro sessuale è porno

Guardare pornografia è un comportamento normale

Non guardare pornografia è un comportamento normale

Il porno può aiutare le persone ad esplorare i propri desideri sessuali

Molte persone utilizzano la pornografia come attività di svago o per distrarsi da emozioni spiacevoli.

Il desiderio di guardare un porno in cui viene rappresentata una specifica fantasia, non significa voler vivere quella situazione nella vita reale

Il porno può essere visto insieme al partner

Il porno può essere visto da soli

Il porno può portare al desiderio di masturbarsi durante o dopo la visione

Guardare un porno con un partner può aiutare la coppia ad identificare quali sono i propri desideri sessuali

Tra gli uomini che si masturbano frequentemente, il 70% ha fatto uso di pornografia almeno una volta a settimana

Vedere i corpi delle persone ritratte nel porno può creare pressione e aspettative sul proprio e altrui corpo

La maggior parte delle persone ha bisogno di tempo per eccitarsi e non vuole fare sesso per tutto il tempo

Guardare porno attraverso estensioni illegali di siti web può portare ad una delegittimizzazione del settore

È importante conoscere le regole e le norme sulla pornografia

La dipendenza da porno è una condizione non salutare

Dividi gli studenti in gruppi più piccoli e sarà chiesto loro di avviare una discussione su questi argomenti e affermazioni. Possono raggruppare le affermazioni in “a favore” e “a sfavore” o “neutrali”, in accordo con le loro opinioni personali.

Sottolinea che l'importante è dedicare tempo al significato di queste frasi, non tanto a pensare a come classificarle. Non ci sono risposte giuste o sbagliate. È importante essere consapevoli di questi punti in merito alla pornografia. Incoraggia gli studenti a mantenere un atteggiamento gentile e rispettoso verso gli altri studenti quando esprimeranno le proprie opinioni.

Infine, domanda agli studenti “quali tra questi fatti ti hanno più sorpreso?” e riassumi brevemente dicendo “Guardare porno è una azione normale e come tale non va giudicata; ciò nonostante, come per qualunque altro media, consumarne tanta al punto da distrarti o allontanarti dal resto della tua vita, può essere un segnale di dipendenza.”

L'obiettivo è rendere gli studenti consapevoli degli aspetti positivi e negativi della pornografia e dei comportamenti che ne derivano.



SUGGERIMENTI PER L'EDUCATORE



Questa attività richiede abilità di lettura e comprensione della lingua; puoi decidere di escludere questa attività, se incompatibile con la disabilità di alcuni studenti presenti in classe. Alcune affermazioni stimoleranno l'attenzione degli studenti sul tema della pornografia: l'obiettivo è dimostrare che la pornografia nella maggior parte dei casi non riflette i contesti di vita sessuale reale e che guardare pornografia è una azione molto comune e diffusa.

Fonti aggiuntive:

[Making Sense of Relationships, NSPCC](#)

[Teaching and learning about pornography in health education, NZHEA](#)

ATTIVITA' 5 - TOCCA E SCOPRI



DURATA 25 minuti

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

L'attività "Tocca e scopri" è stata progettata per dare risposta a una preoccupazione espressa da una scuola che ha partecipato alla sperimentazione di questa formazione. Una delle preoccupazioni principali era legata alla masturbazione, poiché era capitato che alcuni studenti fossero stati scoperti a masturbarsi in classe. Per questo motivo, il personale scolastico ha ritenuto importante offrire un'attività che aiutasse gli studenti a riflettere sulla differenza tra spazi intimi e pubblici, su ciò che è appropriato e accettato a scuola, su ciò che può essere fatto pubblicamente e su ciò che dovrebbe essere fatto in uno spazio privato o su ciò che, se fatto in presenza di altre persone, richiede il consenso di tutti. Tuttavia, è importante che ciò avvenga senza alimentare il già grande stigma esistente intorno alla masturbazione.

PANORAMICA DELL'ATTIVITA'

PARTE 1

Questa parte può essere svolta anche con un oggetto nella stanza da tenere e toccare, invece di visualizzare il proprio cibo preferito.

Chiedi ai partecipanti di trovare uno spazio nella stanza in cui si sentano a proprio agio e in cui sentano di avere un po' di privacy. Invita i partecipanti a sedersi (sul pavimento o sulle sedie, dove si sentono più a loro agio) e a chiudere gli occhi.

A questo punto chiedi ai partecipanti di prendere coscienza del proprio respiro, senza modificarlo. Mantenendo lo stesso ritmo e la stessa intensità. Spiega che ora tutto il gruppo respirerà contemporaneamente, inspirando dal naso ed espirando dalla bocca; conta "1,2,3... e inspira" poi, "1,2,3... ed espira". Una volta ripetuto il conteggio per alcune volte, chiedi ai partecipanti di respirare di nuovo al proprio ritmo e di immaginare il loro cibo preferito.

Pensateci per qualche secondo.

Visualizzatelo. Qual è il colore? La consistenza? È visivamente attraente?

Ora concentratevi sull'odore. Che odore ha? Concentratevi ancora un po' e verificate se riuscite a sentire l'odore in questo momento. Questo odore vi porta altrove? Vi fa venire in mente ricordi piacevoli?

Ora immaginate di mangiarlo. Masticatelo. Sentite le sensazioni in bocca.

Ora emettete il suono che fareste mentre lo masticate.

Esagerate il suono e sentite il piacere di mangiare il vostro cibo preferito.

Puoi decidere di terminare l'attività qui senza passare alla parte successiva. In tal caso, suggeriamo di utilizzare quanto riportato di seguito per il debriefing. Se invece decidi che l'attività può continuare, passa alla seconda parte.

Chiedi ai partecipanti di aprire gli occhi quando si sentono pronti e proponigli le seguenti domande.

- Qual era il cibo che avete immaginato?
- Com'è stato immaginare di averlo davanti a sé, di vederlo e di sentirne il profumo?
- Quando siete stati invitati a farlo, vi è sembrato di mangiarlo?
- Com'è stata l'esperienza? Avete provato piacere?
- Stiamo parlando del piacere legato al cibo. Ma cosa succede se spostiamo il concetto di piacere alla sessualità?

PARTE SECONDA

Una volta pronti, di loro che faranno la stessa cosa che hanno fatto con la visualizzazione del loro cibo preferito, ma ora toccando la loro pelle: avambracci, gambe, testa e collo.

- Chiedi loro di tenere gli occhi chiusi e di toccare la parte interna delle braccia e di pensare alle sue caratteristiche: la temperatura, la consistenza, ecc.
- Com'è la pelle in quella parte? Cosa sento quando la tocco?
- Chiedi loro di tenere gli occhi chiusi e di toccare ora la gamba (deve essere una parte non coperta dai vestiti).
- Com'è la mia pelle in quella parte? Cosa sento quando la tocco?
- Chiedi loro di tenere gli occhi chiusi e ora di toccarsi la testa e di farsi un massaggio.
- Com'è la mia pelle in quella parte? Cosa sento quando la tocco?
- Chiedi loro di tenere gli occhi chiusi e di toccare ora il collo.
- Com'è la mia pelle in quella parte? Cosa sento quando la tocco?

Mentre sono ancora con gli occhi chiusi, infine chiedi loro di fare un respiro profondo e di ricordare queste sensazioni e di pensare:

- Come mi sentivo quando mi toccavo?
- Qual era la parte che mi è piaciuto toccare di più?
- In quale momento ero più felice?
- Ho provato piacere?

Non ci si aspettano risposte condivise. Devi sottolineare che si tratta di domande che stimolano la riflessione. Non è necessario rispondere ad alta voce e nessuno deve sentirsi esposto.

Prima che gli studenti riaprano gli occhi, ripeti l'esercizio di respirazione per un momento e falli pensare di nuovo al loro cibo preferito. Questo sarà un buon raffreddamento per qualsiasi eccitazione accidentale che è stata provata.

Toccarsi può dare piacere, può provocare rilassamento e/o eccitazione. Tutti abbiamo bisogno di uno spazio di intimità in cui sperimentare liberamente il piacere con il nostro corpo. Tuttavia, è importante fare una differenza tra gli spazi intimi in cui si può vivere pienamente il piacere e gli spazi pubblici in cui ci sono altre persone e norme da rispettare.

FACOLTATIVO

Chiedi ai partecipanti di trovare uno spazio più pubblico nella stanza e di sentire come lo percepiscono in modo diverso.

Sentite la differenza?

Concludi dicendo:

Può capitare che mentre si è in uno spazio pubblico (come in classe, in una mensa o su un autobus) si provi eccitazione, o il bisogno di provare piacere con sé stessi. Va bene, ma ricordate che si tratta di spazi pubblici in cui le persone si aspettano che non condividiate esperienze intime. Gestire questo tipo di situazioni richiede un po' di sforzo e di esercizio, ma non è impossibile. Soprattutto dopo la pubertà diventerà più facile. Ricordate di ispirare, espirare e aspettare il momento e il luogo giusto per vivere l'esperienza.



SUGGERIMENTI PER L'EDUCATORE



È fondamentale che, prima di iniziare l'attività, l'animatore o gli animatori non dicano che si parlerà di masturbazione, per evitare riluttanza e imbarazzo nei partecipanti.

La masturbazione a qualsiasi età non è sporca, vergognosa o illecita, è perfettamente normale e sana, ma è una questione privata, che può avvenire solo in uno spazio intimo e sicuro, e farla in pubblico è legalmente vietato. Questo non significa che non possa essere praticato in compagnia di un partner o reciprocamente, se c'è il consenso di tutte le parti.

È importante considerare e spiegare ai partecipanti che la sessualità è continuamente costruita e ricostruita attraverso processi e pratiche socioculturali, quindi la nostra visione della sessualità, di ciò che è ammesso o meno in pubblico, non è omogenea nel tempo e nello spazio. Tuttavia, ci sono regole legali che come cittadini dobbiamo rispettare per non commettere infrazioni alla legge.

Bisogna anche riconoscere che siamo tutti diversi, e come è normale che alcune persone provino attrazione sessuale verso gli altri e vogliano provare piacere con il proprio corpo, è normale che ci siano anche persone asessuali, che non provano attrazione sessuale verso individui di qualsiasi genere e hanno un interesse o un desiderio basso o nullo per qualsiasi tipo di attività sessuale. L'asessualità si distingue dall'astensione dall'attività sessuale e dal celibato, che sono comportamenti e generalmente motivati da fattori quali le convinzioni personali, sociali o religiose di un individuo.

ACTIVITY 6 - QUIZ SULLA MASTURBAZIONE

 **DURATA** 15 minuti

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

Lo scopo del quiz è quello di far capire che la masturbazione a qualsiasi età non è sporca, vergognosa o illecita, ma è un comportamento perfettamente normale e sano per le persone. È importante affrontare l'argomento con i giovani in modo adeguato all'età, in modo da permettere loro di sentirsi a proprio agio. Ciò include il riconoscimento del fatto che è normale avere impulsi e interessi sessuali a età diverse. Gli studenti possono tendere ad autostimolarsi in vari modi; è necessario porre dei limiti alla masturbazione. È importante essere espliciti e insegnare come riconoscere il momento e il luogo appropriati. È importante essere consapevoli di questi aspetti.

PANORAMICA DELL'ATTIVITÀ

Per questa attività è possibile utilizzare una piattaforma di apprendimento basata su giochi come Kahoot e strumenti di presentazione interattiva come Mentimeter.

Gli studenti saranno divisi in gruppi e dovranno abbinare le seguenti frasi per completare le “affermazioni” sulla masturbazione:

- La masturbazione può avvenire ----- in luoghi sicuri e privati.
- Per masturbarsi quando qualcuno è presente nello stesso spazio ----- è necessario il suo consenso.
- La masturbazione può essere fatta da soli o ----- con altri.
- La masturbazione fatta con un partner è chiamata ----- masturbazione reciproca.
- Dopo l'eiaculazione ----- è importante ripulire sé stessi e lo spazio.
- La masturbazione può essere collegata a ----- supporti visivi come sexting, immagini o video di nudo, pornografia, registrazioni vocali.
- Non si diventa ciechi ----- se ci si masturba.
- La masturbazione ha ----- effetti benefici sulla salute.

Spiegate perché avete usato “Non diventerai cieco se ti masturbi”. Chiedete ai partecipanti di cercare in gruppo i miti sulla masturbazione dei loro Paesi. Elencate alcuni dei miti interessanti del seguente sito web e assicuratevi che non siano veri.

4



CONSENSO

4

CONSENSO

APPROFONDIMENTO TEORICO SUL CONSENSO

COS'È IL CONSENSO E PERCHÈ È IMPORTANTE?

Il consenso è l'insieme di regole e confini, invisibili e personali, che devono essere chiariti e stabiliti affinché la nostra relazione con gli altri sia protetta e possa essere per noi fonte di piacere. Acconsentire a qualcosa significa quindi dare il permesso attraverso una libera scelta perché avvenga una cosa specifica che ci coinvolge o ha a che fare con qualcosa di nostro.

Una ricerca riguardante la percezione degli appuntamenti e dei comportamenti sessuali da parte di un gruppo di adolescenti di età compresa tra i 14 e i 18 anni (Righi et al., 2019) ha fatto emergere come gli adolescenti ritenevano che le ragazze dovessero esprimere il loro consenso in misura maggiore rispetto ai ragazzi, poiché questi ultimi di solito svolgevano il ruolo di iniziatori dell'atto sessuale e quindi consideravano la mancanza di un "no" esplicito come un segno che il loro partner era consenziente.

Questa percezione vede quindi le donne (in una relazione eterosessuale) come incaricate del compito di "guardiana sessuale", come mezzo per prevenire le aggressioni (Burkett & Hamilton, 2012; Jozkowski, 2015).

Il "modello del guardiano" è una teoria del consenso sessuale sviluppata dall'attivista Jaclyn Friedman secondo la quale le donne, in quanto "guardiane", concedono con riluttanza ai loro partner l'accesso alla loro sessualità in risposta a una richiesta o a un invito all'attività sessuale da parte degli uomini.

Questo implicherebbe anche:

- una notevole responsabilità delle donne nel prendere decisioni sessuali per la coppia;
- limitare l'espressione del consenso a una mera espressione di "sì" o "no", lasciando poco spazio ai segnali non verbali, compresi il silenzio o i segni di disagio, per comunicare il rifiuto.
- nessuna possibilità per le donne di chiedere ciò che vogliono o per gli uomini di seguire/rispondere a un'iniziativa.

A fronte di evidenze come quelle offerte dalla ricerca citata, emerge l'interiorizzazione di una percezione molto limitata del consenso, strettamente legata al genere. Questo assunto, radicato nella nostra percezione culturale, è però molto relativo perché da un lato è dannoso per le vittime maschili di violenza sessuale, tipicamente viste come aggressori dell'attività sessuale, e dall'altro non considera l'importanza della responsabilità del consenso sessuale in altri tipi di relazioni sessuali, ribadendo una visione eteronormativa.

È quindi fondamentale sottolineare che il consenso è un diritto che dovrebbe essere riconosciuto a tutti per il rispetto della dignità umana individuale e non dovrebbe mai essere dato per scontato, nonostante quanto si è visto nella storia dell'umanità nel rapporto tra uomini e donne.

Essere chiari sul proprio consenso e su quello dell'altro è molto importante per rispettare l'altro e per raggiungere l'obiettivo che tutti ricevano piacere dall'esperienza condivisa.

Quando si parla di consenso sessuale, si intende un accordo volontario di impegnarsi in una particolare attività che comporta un contatto fisico intimo e personale, che può andare da un bacio a un contatto intimo o a un'attività sessuale.

Occorre inoltre tenere presente che il consenso sessuale:

- può essere espresso verbalmente (ad esempio dicendo no o sì, o anche forse);
- può essere espresso con un linguaggio non verbale, attraverso il silenzio o un cenno del capo o l'incontro/scontro con un movimento;
- richiede la libera volontà di entrambe le parti e nessuna forzatura di alcun tipo;
- non è permanente, quindi anche se si è avuto un contatto fisico o un rapporto sessuale in precedenza, è necessario verificare che ci sia la volontà anche in quel momento;
- può essere dato e ritirato in qualsiasi momento, perché si è sempre liberi di cambiare idea o di avere incertezze e di darsi il tempo di pensarci, e tutti hanno il diritto di cambiare idea.

Il consenso può essere dato solo se è chiaro ciò che viene proposto, ma dire sì se si pensa di aver capito ciò che viene proposto, mentre l'altra persona in realtà intende qualcos'altro, non è tecnicamente un consenso. Non sempre ciò implica un problema, ma sicuramente che è presente un fraintendimento nella comunicazione.

Ognuno di noi, attraverso la conoscenza e la consapevolezza di sé e dei propri limiti, può:

- comprendere i propri diritti e la propria volontà e i diritti e la volontà degli altri;
- riconoscere i propri e altrui desideri, bisogni e limiti;
- comprendere le proprie responsabilità;
- avere potere di scelta e controllo su noi stessi;
- essere in grado di esprimere consenso o dissenso in modo rispettoso ed esplicito.

COME COMUNICARE RISPETTOSAMENTE IN UNA RELAZIONE

Dalla ricerca di Righi, Bogen & Kuo sul 2019 emerge come il consenso si esprima da un lato attraverso la comunicazione verbale (dire sì o altre simili parole), dall'altro attraverso l'interpretazione di segnali non verbali come il silenzio, lo scambio di sguardi o l'atto di togliersi i vestiti.

Quali sono i diversi livelli di comunicazione da tenere d'occhio e osservare?

- Verbale: comunicazione che avviene attraverso l'uso di parole, sia scritte che orali;
- Non verbale: comunicazione che avviene attraverso la postura e le espressioni facciali, i movimenti, il modo di vestire, l'aspetto, l'atteggiamento, la prossemica;
- Paraverbale: comunicazione che avviene attraverso l'uso del tono, del timbro, del volume e del ritmo con cui vengono articolate le parole.

È evidente che la comunicazione sia in parte fatta di parole e che il linguaggio del corpo giochi un ruolo importante. Questo tipo di comunicazione è anche un processo bidirezionale tra noi e gli altri, e viceversa.

Pertanto, è necessario:

- essere consapevoli del nostro linguaggio del corpo e dei messaggi che comunichiamo;
- leggere il linguaggio del corpo degli altri per capire i messaggi che ci inviano.

Il concetto di consenso si basa quindi sulla comunicazione verbale e non verbale e non si tratta solo di chiedere il permesso, ma anche di ascoltare e osservare la risposta.

Tenendo presente che il consenso non è permanente, è necessario stabilire una comunicazione continua, anche perché soprattutto nelle situazioni di intimità ci sono attività specifiche che possono far sentire più o meno a proprio agio e qualsiasi attività sessuale necessita del consenso di tutte le parti coinvolte. Il consenso è specifico: Ad esempio, il consenso a baciare non implica il consenso a fare sesso. È fondamentale comunicare ed essere sicuri che ci sia il consenso di tutte le parti coinvolte.

Quando si parla di consenso sessuale è fondamentale essere in grado di scoprire, decidere e comunicare ciò che vogliamo in una relazione intima e non solo ciò che non vogliamo.

Essere in grado di esprimere chiaramente, sia verbalmente che non verbalmente, i nostri desideri in materia di affettività e sessualità ci aiuterà a evitare esperienze sessuali indesiderate, o peggio la coercizione, in quanto prendiamo decisioni consapevoli sul nostro corpo e sulle esperienze che vogliamo veramente. Il comunicare i propri desideri invece di limitarsi ai confini lascia meno “dubbi” alla persona a cui si comunicano le proprie volontà, stabilendo così una relazione e un approccio all’attività sessuale più positivi.

COMBATTERE, FUGGIRE, BLOCCARSI

Cosa potrebbe aiutarci a sensibilizzare il nostro corpo per una sana reattività durante uno scambio relazionale?

Normalmente, quando ci troviamo di fronte a certe situazioni, si scatenano in noi reazioni automatiche, che si verificano molto rapidamente, prima che il nostro cervello possa prendersi il tempo di reagire consapevolmente. Nelle situazioni in cui i confini vengono superati, o che sono addirittura spaventose/traumatiche, la reazione iniziale è una delle reazioni di lotta/fuga/congelamento. Non possiamo scegliere quale di queste sia la nostra reazione iniziale, ma possiamo scegliere come reagire dopo questa reazione iniziale. Per rendere la reazione secondaria una risposta consapevole, dobbiamo tenere conto di come ci sentiamo, delle cause e delle conseguenze della situazione e della reazione iniziale, per fare scelte che rispettino noi stessi e gli altri.

- Ascolta il tuo corpo: quando ti trovi di fronte a un bivio, cerca di sentire se il tuo corpo sta cercando di inviarti messaggi e segnali - come un cambiamento nella respirazione, una sensazione di stanchezza o di nausea, dolori in alcune parti del corpo. Sono tutti segnali importanti da ascoltare prima di agire, perché il corpo non mente!
- Cerca di prendere tempo: di fronte a situazioni che richiedono una scelta, può essere opportuno prendersi del tempo, o fare un passo indietro per fermarsi a riflettere, per capire il proprio corpo, la propria mente e le proprie emozioni prima di dare una risposta. Se non c’è una risposta, non avere fretta perché potrebbe essere necessario prendersi più tempo e tornare sulla questione in un secondo momento.



SUGGERIMENTI PER L'EDUCATORE



Per chiarire la distinzione tra i diversi elementi che permettono la comunicazione, si può fare un esempio pratico utilizzando una lettera (ad esempio, A) o una parola per esprimere un sentimento, un’emozione o un’idea utilizzando solo il suono di A o una parola, in tutte le sue possibili modulazioni di tono, timbro e volume, aggiungendo un gesto o un movimento di accompagnamento.

ULTERIORI ASPETTI SUL CONSENSO

➤➤ INFLUENZA DI ALCOOL E DROGHE

La presenza di alcol o droghe nel contesto sessuale amplifica il potenziale di comunicazione errata. Il consenso quando entrambe le parti sono sotto l’effetto dell’alcol può essere influenzato da incomprendimenti: l’alcol (e le droghe) rendono più difficile riconoscere i propri e gli altrui confini.

Per quanto la maggior parte delle aggressioni sessuali coinvolga attualmente autori maschi e vittime femmine, è comunque possibile che le donne siano autrici di violenza sessuale e gli uomini vittime di violenza sessuale. Tra le persone LGBTQIA+ si registra un numero ancora maggiore di violenze sessuali, soprattutto tra i trans.

Una ricerca di Smith et al. sull'influenza delle droghe sulla comunicazione delle decisioni sul consenso sessuale ha dimostrato che le persone che consumano droghe hanno descritto di essere percepite come sessualmente disponibili dalle persone a loro vicine.

Questa percezione sembrava essere legata a due ipotesi. In primo luogo, è più facile convincere le persone a fare sesso quando hanno consumato droghe e, in secondo luogo, le persone che consumano droghe scambiano il sesso con la droga. Mentre le persone sotto l'effetto di droghe o alcol sperimentano una parziale o completa inconsapevolezza di ciò che sta accadendo, che impedisce loro di prendere decisioni informate.

➤➤➤ **PROBLEMI DI COMUNICAZIONE E INCOMPRESIONI**

L'affermazione "Sì, voglio assolutamente fare sesso con te" è reputabile come un vero un consenso laddove la persona che ha posto la domanda esercita un potere sul rispondente? Molti aspetti della situazione e della relazione tra i partner possono avere effetti profondi sulle implicazioni delle dichiarazioni e dei comportamenti di una persona ai fini del consenso sessuale.

Generalmente, le comunicazioni non verbali sono più frequentemente utilizzate per esprimere e interpretare il consenso. Il consenso verbale esplicito è più probabile nei primi incontri. Inoltre, il consenso verbale esplicito è spesso considerato non necessario, innaturale e in grado di interferire con l'umore e il ritmo dell'incontro sessuale, sebbene il consenso verbale consista anche in interazioni verbali meno esplicite, come chiedere "posso toglierti la camicia" o "posso toccarti/baciarti qui".

Come anticipato, le dinamiche di potere hanno forte influenza e impatto nell'espressione e nell'interpretazione del consenso. Le definizioni di consenso spesso specificano che il consenso a partecipare a un atto sessuale deve essere dato liberamente. Ma in specifiche relazioni di potere squilibrate, il consenso è impossibile a causa delle potenziali conseguenze del rifiuto delle avances sessuali di una persona in una posizione più elevata.

Inoltre, le norme sociali possono favorire l'incomprensione. Il costrutto sociale che vede le donne come più indirette e maggiormente sottomesse rispetto gli uomini può portare all'uso di mezzi più indiretti per comunicare il non consenso, anche in presenza di sentimenti molto forti contro l'impegno sessuale che dovrebbero presupporre un rifiuto esplicito. Questo potrebbe portare gli uomini a sottovalutare l'intensità dell'effettivo non-consenso o addirittura a fraintenderne il significato come consenso.

Inoltre, gli stereotipi sessuali possono favorire una percezione errata del consenso sessuale. Gli stereotipi sessuali che vedono gli uomini come iniziatori e le donne come più riluttanti all'attività sessuale, promuovono l'interpretazione della passività come consenso. Uno stereotipo sessuale fuorviante ampiamente conosciuto è quello della "resistenza centellinata" o del "perseverare per ottenere un sì": suggerisce che una persona (in particolare le donne) inizialmente rifiuterà le avance sessuali anche quando in realtà desidera impegnarsi in attività sessuali.

➤➤➤ **QUANDO IL CONSENSO VA MALE**

Essere consapevoli della rilevanza del consenso sessuale e del modo in cui viene comunicato è un aspetto fondamentale della sessualità e del pieno coinvolgimento di tutti i soggetti coinvolti nell'esperienza sessuale. Questa consapevolezza lascerà meno spazio a eventi molto spiacevoli che possono mettere a rischio la propria sicurezza.

Come abbiamo accennato in precedenza, la manifestazione della volontà di intraprendere un'attività sessuale non avviene solo attraverso il linguaggio verbale, ma bisogna considerare che esistono diversi punti di vista e non bisogna dare per scontato che le indicazioni siano universali e quindi sempre chiare. Il consenso è proprio associato al riconoscimento e alla comprensione dell'insieme di segnali verbali e non verbali ricevuti dall'altra persona, quindi è sempre suscettibile di errori di interpretazione da parte del partner.

Quali possono essere i rischi quando la comunicazione va storta ed è inefficace?

Quando la comunicazione va male, può darsi che non si riesca a esprimere e a comprendere le proprie intenzioni. Il concetto di consenso è un elemento fondamentale per distinguere ciò che è violenza sessuale da ciò che non lo è. Infatti, quando qualsiasi attività sessuale non ha il nostro pieno consenso, non siamo partecipanti all'attività, ma la subiamo e quindi diventiamo vittime.

L'abuso e la violenza sessuale sono reati e come tali è fondamentale saperli riconoscere e denunciare a un adulto e alle autorità. Questi tipi di reati sono ancora più gravi quando la vittima è un minore o una persona con disabilità.

➤➤➤ **SEXTING**

Esiste anche un altro canale in cui si comunica e che è fondamentale tenere in considerazione: il canale della comunicazione virtuale.

Il termine sexting è composto da due parole, "sex" e "texting". Con queste parole si intende in generale lo scambio di messaggi, audio, immagini o video attraverso dispositivi digitali - in particolare attraverso smartphone o chat di social network - a sfondo sessuale o sessualmente espliciti, comprese immagini di nudo o semi-nudo.

Il sexting è un fenomeno, o meglio una realtà, comune anche tra gli adolescenti e può essere fatto per:

- dimostrare amore e fiducia verso un partner;
- divertimento;
- esplorazione della propria sessualità.

Il sexting è vissuto dagli adolescenti come un modo molto comodo per esprimere la propria sessualità o per iniziare la propria vita sessuale. Tuttavia, le immagini di nudo o sessualizzate sono contenuti molto personali e delicati, quindi è molto importante considerare i rischi di scattare, inviare o condividere immagini di nudo. Va ricordato tuttavia che nella maggior parte dei casi, vengono alla luce solo le storie o le esperienze "negative" di sexting. Le esperienze positive con il sexting rimangono tra le persone che si impegnano a mantenere privato questo comportamento, mentre le esperienze negative sono mostrate dai media e dai casi giudiziari.

Nel dettaglio, i rischi che si possono incontrare sono:

Rischi sul web

- Condividere o inviare immagini intime sul web e sui social network è difficile da controllare. Se il legame con la persona a cui si invia un messaggio non è buono, si potrebbe essere a rischio di abusi sessuali online. Esempi di questo tipo sono:
- revenge porn: diffusione sul web senza il consenso della persona ritratta di immagini o video privati a sfondo sessuale a scopo di vendetta (ad esempio da parte di un ex partner) e di lesione della reputazione della persona ritratta;
- sextortion: minaccia di diffusione del materiale foto/video, sempre allo scopo di danneggiare la reputazione della persona ritratta, per ricevere denaro o altro guadagno;
- cyberbullismo: attie comunicazioni aggressive, abusivi o molestie effettuate tramite strumenti online.

Conseguenze legali:

Anche quando non c'è l'intenzione di danneggiare l'altra persona o di commettere abusi sessuali online (come nei casi sopra citati), non è escluso che i comportamenti tipici del sexting possano creare reati legati alla pedopornografia, perché si è perso, anche se ingenuamente, il controllo e la gestione del materiale personale. Secondo il recente parere emesso dal Comitato di Lanzarote del Consiglio d'Europa (l'organismo che monitora l'attuazione della Convenzione del Consiglio d'Europa sulla protezione dei minori contro lo sfruttamento e l'abuso sessuale) quando il sexting, quindi lo scambio di contenuti nudi o sessualizzati, avviene tra due minori e l'uso rimane esclusivamente tra questi, la condotta non è collegata alla pedopornografia. Tuttavia, il parere specifica che i minori

costretti a tali comportamenti dovrebbero essere indirizzati ai servizi di assistenza alle vittime e non essere perseguiti.

Conseguenze Sociali:

Come per le attività sessuali fisiche, anche nel sexting il consenso è importante e va quindi valutato con calma, secondo i propri ritmi e desideri. A volte alcune pressioni esterne possono indurre gli adolescenti a cedere a comportamenti che non rispecchiano i loro desideri. Queste pressioni possono includere:

- pressione dei pari (“tutti lo fanno”);
- intimidazione o ricatto (“se non lo fai, non mi ami”);
- problemi di autostima;
- sentirsi obbligati dal proprio partner per non sentirsi in colpa.

Prima di acconsentire all’invio di foto, video, audio o messaggi sessualmente espliciti o sensibili, è essenziale analizzare criticamente i propri desideri e la situazione, in modo da definire i propri confini e riconoscere quando una richiesta esterna li supera.



SUGGERIMENTI PER L'EDUCATORE



Per trasmettere meglio il concetto di consenso, potete mostrare questo breve video* (2 minuti) in cui vengono mostrati esempi pratici di pressione per lo scambio di foto.



**Questo video è stato sviluppato nell’ambito del progetto STAY SAFE (GA NUMBER - 881693) per sensibilizzare ed educare le donne con disabilità su come rispondere alle molestie sessuali (sia online che offline) e agli episodi di violenza. I video sono disponibili nelle seguenti lingue: inglese, italiano, greco e spagnolo. Per le altre lingue, è possibile utilizzare i sottotitoli automatici.*

FONTI:

Amnesty International, 2020, #IoLoChiedo, Il consenso è condivisione, è rispetto dell'altro

Smith et al., 2020, Making and Communicating Decisions About Sexual Consent During Drug Involved Sex: A Thematic Synthesis.

Ward et al., 2012, Alcohol and Sexual Consent Scale: Development and Validation.

Wood et al., 2019, Definition, Communication, and Interpretation of Sexual Consent.

ATTIVITA' DIDATTICHE



DESTINATARI: studenti di 14-20 anni comprese le persone con disabilità sociali e/o intellettive



DURATA: 90 - 100 minuti (riservare 30-40 minuti per il teatro dell'oppresso)

SCOPI ED OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

Gli studenti potranno:

- Imparare il significato di consenso.
- Imparare che il consenso viene comunicato sia verbalmente che non verbalmente.
- Sperimentare cosa significa dire sì e no e sentirsi dire sì e no dagli altri.
- Mettere in relazione gli stereotipi di genere con il consenso e metterli in discussione.
- Imparare a essere consapevoli dei segnali del proprio corpo.
- Riflettere sui confini e sul rifiuto.

FORMATORI: Gli insegnanti

ATTIVITA' 1 – SÌ E NO



DURATA 20 minuti

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

- Riflettere su come il nostro corpo reagisce quando diciamo “sì” e “no” e favorire la comunicazione non verbale.
- Riflettere su come ci sentiamo quando riceviamo un “sì” o un “no” e quando qualcuno vuole farci cambiare opinione.
- Interrogarsi e riflettere sul consenso in base al genere.

PANORAMICA DELL'ATTIVITA'

Chiedete ai partecipanti di creare delle coppie e di decidere chi sarà “A” e chi sarà “B”. Per prima cosa, “A” può usare solo la parola “SÌ”, mentre “B” può dire solo la parola “NO”. Ciascuno deve convincere l'altro a cambiare opinione. Le coppie lavoreranno contemporaneamente. Non possono dire nessun'altra parola, ma possono muoversi nello spazio e accompagnare la parola con i gesti. Possono usare le loro parole in molti modi diversi; SÌ può significare accordo, desiderio, domanda, ecc... mentre NO può significare rifiuto, mantenimento dei propri confini, segno di stanchezza, ecc. Il significato delle parole può essere costantemente modificato, i partecipanti possono dare loro molti significati diversi. Il compito della persona “A” è quello di convincere la persona “B” a dire SÌ alla fine. “A” potrebbe riuscire o meno nella sua missione (entrambi i risultati sono interessanti e potrebbero essere discussi nella sessione di debriefing).

Dopo 5 minuti, i ruoli vengono cambiati.



SUGGERIMENTI PER L'EDUCATORE



Lo scopo dell'esercizio è far sperimentare ai partecipanti l'esperienza di dare e ricevere "sì" e "no" come risposta. In particolare, pensare a come ci si sente quando qualcuno insiste nel fare a qualcuno che non vuole, ma anche a come ci si sente quando si viene rifiutati e si riceve un "no" come risposta.

Non è necessario scegliere un argomento, una frase o un contenuto prima dell'attività; i partecipanti dovranno semplicemente dire "sì" e "no", lo potranno sentire e agire con il loro corpo. Se li aiuta, possono pensare a qualcosa di specifico a cui stanno dicendo sì o no, ma non è fondamentale. A seconda degli studenti a cui viene proposta l'attività (età, consapevolezza della propria sessualità), si può proporre una variante in cui l'attività viene ripetuta con i preservativi. In questo caso, gli studenti dovranno ripetere l'attività Sì e No semplicemente tenendo in mano un preservativo. A seconda del gruppo, può essere interessante mostrare anche un preservativo interno. Non è necessario né trovare un accordo né convincere l'altra persona, entrambe sono opzioni dell'esercizio.

Domande per il debriefing:

Come vi è sembrato l'esercizio?

Come potreste usare i gesti, il linguaggio del corpo, la vostra voce per aggiungere ulteriore significato all'unica parola che avete potuto usare?

Questi gesti/movimenti sono sempre abbinati alla risposta "sì/no"? In tutte le culture?

È stato più facile dire SÌ o NO? Perché?

Come vi siete sentiti quando avete detto "sì", insistendo affinché il partner fosse d'accordo?

Come vi siete sentiti quando avete ricevuto un "no" come risposta? Come vi ha fatto sentire il rifiuto?

Siete riusciti a far cambiare idea al vostro partner? Se ci siete riusciti, come avete fatto?

Il vostro partner è riuscito a convincervi? Se sì, come ci è riuscito? Come vi siete sentiti quando il vostro partner ha cercato di farvi cambiare idea?

Dobbiamo sempre cercare di convincere l'altra persona se non vuole la stessa cosa che vogliamo noi? Dov'è il limite?

Ricevere un no come risposta può essere difficile, e cercare di convincere l'altra persona a fare ciò che vorremmo che facesse può venire istintivo, ma non è sempre giusto, e sicuramente non lo è quando si tratta di relazioni intime e di limiti che il nostro partner sta stabilendo. Nelle relazioni intime, dobbiamo assicurarci che tutte le parti coinvolte vogliano la stessa cosa e il consenso deve essere il più esplicito possibile. Comunicare in modo assertivo e accettare il rifiuto sono competenze che possono essere apprese e che devono essere messe in pratica; è normale che all'inizio sia difficile, ma assicuratevi che sia possibile. E da tenere presente che alcuni gesti non hanno lo stesso significato in tutte le culture, e anche che un sorriso non sempre significa felicità o accordo, ma può anche significare imbarazzo o disagio, ad esempio.

ATTIVITÀ 2 - INTRODURRE IL TEMA DEL CONSENSO ATTRAVERSO CASI E ARTICOLI DI CRONACA

 DURATA 15 minuti

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

Gli studenti si renderanno conto dell'importanza del consenso sessuale collegandosi a casi reali legati al contesto nazionale.

PANORAMICA DELL'ATTIVITÀ

Verranno presentate quattro immagini di notizie e articoli che trattano il tema del consenso sessuale. Leggete le notizie o chiedete a uno studente di leggerle ad alta voce. Infine, ponete agli studenti le seguenti domande:

- Cosa ne pensate di queste notizie?
- Avete mai sentito parlare di questi argomenti?
- Qual è il comune denominatore delle notizie (il consenso)?

Esempio dal contesto italiano:

Caso 1 e Caso 2: articoli relativi al consenso che affrontano i temi dello Stealthing e del Catcalling.

Caso 3: campagna di Amnesty International “#iolochiedo” (“I ask for it”), che promuove una legge sullo stupro basata sul consenso.

Caso 4: un articolo online che presenta il tema del consenso come una questione universale, tra tutti i generi.



SUGGERIMENTI PER L'EDUCATORE



Fare riferimento alla parte teorica Cos'è il consenso e perché è importante?

In base agli studenti a cui è rivolta la formazione (età e capacità cognitive), è possibile utilizzare immagini che trasmettano situazioni relative al consenso invece di fatti di cronaca.

Chiarire che ovviamente non ci sono risposte giuste o sbagliate, ma che abbiamo ritenuto questi casi interessanti proprio perché trattano del consenso, che è l'argomento del modulo. Questo esercizio serve solo a introdurre i concetti che verranno esplorati più avanti nel modulo.

ATTIVITÀ 3 - BRAINSTORMING SUL SIGNIFICATO DI CONSENSO

 DURATA 20 minuti

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

Gli studenti si confronteranno per capire se conoscono il termine “consenso” e quale significato gli attribuiscono.

PANORAMICA DELL'ATTIVITA'

Chiedete agli studenti Che cos'è il consenso secondo voi? E stimolare una discussione.

Alcune possibili domande che gli insegnanti/formatori potrebbero porre ai giovani sono:

- Avete mai sentito la parola “consenso”? In quale contesto?
- Cosa significa per voi “dare il consenso” a qualcosa?
- Secondo voi, è necessario chiedere ogni volta il consenso o può anche essere dato per scontato (ad esempio con amici, familiari, partner...)?
- Il consenso ha qualcosa a che fare con il nostro genere/età/luogo di nascita/nazionalità/capacità (fisiche/intellettive)?

Appuntate le varie idee su una parete o scrivete su una lavagna per avere una panoramica di ciò che è emerso.



SUGGERIMENTI PER L'EDUCATORE



In questo esercizio, fate riferimento all'unità teorica: “Cos'è il consenso e perché è importante?” per aiutarvi nella realizzazione dell'attività e per trasmettere meglio i contenuti fondamentali.

In base alle caratteristiche dei gruppi target, come l'età, il livello di disabilità e la comprensione della lingua, i facilitatori possono aggiungere alcuni esempi e usare il loro linguaggio corporeo per mostrare esempi e trasmettere i concetti.

L'insegnante deve tenere a mente le risposte date dai partecipanti per fare collegamenti nell'esercizio successivo, durante la spiegazione teorica. Se emergono specifiche convinzioni corrette o errate, queste possono essere argomentate con precisione attraverso i seguenti aspetti teorici.

È importante che il formatore/docente non lasci fluire la discussione in modo sregolato, ma gestisca gli input forniti dagli studenti, correggendo anche le risposte che vanno in direzione discriminatoria o contro i diritti universali degli individui. Ecco alcuni esempi di come gestire le risposte a rischio:

- “Il consenso è dato per scontato nelle persone che conosciamo bene (ad esempio il partner)”: il consenso non è un atteggiamento permanente, ma rappresenta comunque una scelta che deve essere fatta liberamente per ogni azione e a prescindere dalle altre persone coinvolte. Una persona può acconsentire a qualsiasi azione, anche sessuale, in un momento e poi non acconsentire il giorno dopo, anche quando si parla di una relazione di lunga durata. Una persona può anche cambiare idea nel giro di pochi minuti, e questo è un suo diritto.

- “Posso capire che c'è consenso dal modo in cui la persona mi guarda/mi parla”: il linguaggio non verbale, come la vicinanza, lo sguardo, il tono di voce, il modo in cui posizioniamo il nostro corpo rispetto al partner, può rivelare molto su come ci sentiamo. Tuttavia, molti segnali possono essere ambigui e rappresentare emozioni molto diverse. Il sorriso, ad esempio, è generalmente associato alla felicità, ma può rappresentare molte altre sensazioni: può anche riflettere nervosismo e/o ansia, o addirittura condiscendenza. Per questo motivo, è necessario chiedere ogni volta a una persona se vuole compiere una determinata azione (soprattutto in campo sessuale) senza dare per scontato il suo consenso.

- “Il consenso è una cosa da ragazze”: il consenso non è legato a uno specifico genere o identità di genere. Tutte le persone coinvolte in un atto sessuale devono essere consenzienti. Lo scopo dei rapporti sessuali è divertirsi e conoscere meglio se stessi e gli altri attraverso la sessualità. Per questo motivo, tutte le persone coinvolte devono essere pienamente d'accordo.

L'educatore dovrebbe raccogliere ciò che gli studenti dicono su una lavagna a fogli mobili (fisica o digitale), annotando gli aspetti importanti che possono essere ripresi successivamente nella spiegazione. Il ruolo dell'educatore è quello di spiegare ai ragazzi la definizione di consenso perché devono tenerne conto nelle loro esperienze relazionali per essere responsabili del loro impatto nelle relazioni con altre persone, soprattutto in quelle sessuali, quindi occorre prestare particolare attenzione alle opinioni a rischio (ad esempio, discriminatorie, offensive per qualche gruppo sociale).

Strumenti suggeriti per il muro delle idee: Lavagna, lavagna a fogli mobili o strumenti online come Ideaboardz o JamBoard.

Si consiglia di fornire questa spiegazione teorica con il supporto di una presentazione PowerPoint o Prezi (quest'ultimo è uno strumento online che offre l'opportunità di creare presentazioni più dinamiche e interattive), per sottolineare gli aspetti principali e le caratteristiche del concetto di consenso.

Può seguire una breve discussione su quanto emerso, in modo da raccogliere eventuali dubbi o commenti e riassumere quanto detto prima di passare al blocco 2 sulla comunicazione.

Per trasmettere meglio il concetto di consenso, potete mostrare questo breve video* (2 minuti) in cui vengono mostrati esempi pratici di situazioni in cui il consenso viene dato o meno.

Potreste anche utilizzare questo breve video* (2 minuti) che rappresenta il diritto di dire no a una situazione di abuso, veicolato attraverso una breve storia.



**Questo video è stato sviluppato nell'ambito del progetto STAY SAFE (GA NUMBER - 881693) per sensibilizzare ed educare le donne con disabilità su come rispondere alle molestie sessuali (sia online che offline) e agli episodi di violenza. I video sono disponibili nelle seguenti lingue partner: Inglese, italiano, greco e spagnolo. Per le altre lingue partner, è possibile utilizzare i sottotitoli automatici disponibili in tutte le lingue o cercare un video simile disponibile nella propria lingua nazionale.

ATTIVITA' 4 – ASCOLTA IL TUO CORPO

 DURATA 25 minuti

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

Gli studenti impareranno a essere consapevoli dei segnali come sensazioni nel loro corpo. Gli studenti discuteranno del termine consenso e del significato che gli attribuiscono.

PANORAMICA DELL'ATTIVITA'

Invitate gli studenti a sedersi comodamente, a chiudere gli occhi, a fare qualche respiro consapevole e a seguire quello che dite loro, prestando attenzione alle sensazioni corporee che provano.

In seguito, invitateli a immaginare che per qualche istante qualcuno faccia loro qualcosa che li faccia arrabbiare molto, ad esempio un'accesa discussione in cui sono in disaccordo con un amico, il partner o i genitori, oppure che qualcuno prenda qualcosa di vostro senza il vostro permesso.

Chiedete ora agli studenti di immaginare la loro reazione impulsiva abituale, dando loro come stimolo le seguenti domande:

- Come reagisci a questa situazione?
- Cosa dici?
- Come ti comporti?
- È una reazione combatti/fuggi/ti blocchi?
- Urlate, imprecate, lanciate oggetti o dite cose di cui poi vi pentirete?

Immaginate di avere una di queste reazioni.

Dopo circa un paio di minuti, lasciando loro il tempo di riflettere, chiedete ai partecipanti di immaginare di nuovo la situazione iniziale, ma di concentrarsi sul momento immediatamente successivo alla loro reazione iniziale.

Chiedete loro prima di tutto di osservare quali sensazioni corporee provano quando qualcuno oltrepassa i loro confini e di cercare di identificare il punto esatto, poi di provare a notare i pensieri associati a questa rabbia. Si tratta di pensieri di vendetta, odio, cattiveria, delusione? Oppure paura, tristezza, allontanamento, dissociazione? Invitate i partecipanti a concentrarsi sulle emozioni e sulle sensazioni corporee che provano.

Conclusione:

Per concludere, dedicate 5 minuti a un debriefing in cui gli studenti possano condividere volontariamente ciò che è emerso durante l'esperienza. Guidate la riflessione conclusiva del gruppo con domande quali:

- È stato facile provare a sentire quello che avete provato?
- Cosa è stato più difficile?
- Emergono elementi comuni?

Quando qualcuno oltrepassa i nostri confini, non possiamo evitare la nostra reazione iniziale di combatti/fuggi/ti blocchi. Quello che possiamo fare è pensare alla nostra reazione secondaria. Ci allontaniamo dalla situazione? Parliamo con la persona in quel momento? Oppure ci allontaniamo prima e torniamo a parlare con la persona in un altro momento?



SUGGERIMENTI PER L'EDUCATORE



Fate riferimento alla parte teorica Come comunicare in modo rispettoso in una relazione per supportarvi nella realizzazione dell'attività e per trasmettere meglio i contenuti principali. Prima di concludere l'attività, dite agli allievi di fare tre respiri consapevoli e, quando se la sentono, di allungare le braccia e le gambe e poi di aprire lentamente gli occhi guardandosi intorno e riprendendo contatto con il proprio corpo e con l'ambiente.

La domanda "Urlate, imprecate, lanciate cose o dite cose di cui poi vi pentirete?" deve essere usata solo se sapete che potrebbe essere applicabile ai vostri studenti. Altrimenti lasciatela fuori.

ATTIVITÀ 5 - GIOCO DEL SEMAFORO ROSSO/VERDE

 DURATA 30 minuti

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

Esercitarsi a capire se c'è consenso o meno, in diversi scenari.

PANORAMICA DELL'ATTIVITA'

Dopo la spiegazione teorico-pratica di cosa sia il consenso e di come sia presente e necessario in diversi ambiti della nostra vita, si esaminano brevi scenari chiedendo agli studenti di riconoscere quali sono consensuali e quali no.

La classe sarà divisa in gruppi di 3 o 4 studenti; a ogni gruppo saranno consegnati tre brevi scenari e due carte - rossa e verde. Gli studenti dovranno leggere gli scenari, discutere insieme se c'è consenso o meno e poi votare per la risposta finale del gruppo. Al termine della sessione a piccoli gruppi, le risposte saranno comunicate all'intera classe attraverso l'uso del cartellino rosso, segno di non consenso, e del cartellino verde, segno di consenso.

Scenari:

1. Giulia prende l'autobus per andare a scuola ogni mattina e incontra spesso Federico, un ragazzo della sua età che frequenta la sua scuola. Giulia pensa che Federico sia molto carino e quando un giorno si avvicina a lei per parlarle è sorpresa, non pensava che fosse interessato a lei. Cominciano a parlare spesso sull'autobus, sedendosi sempre vicini e facendo tutto il viaggio insieme. Un giorno l'autobus è molto affollato, non c'è spazio per stare separati e mentre Giulia sta guardando il suo telefono, sente una mano afferrarle il sedere; guarda Federico e lui le fa l'occhiolino. Giulia scende alla fermata successiva e va a scuola da sola.

Nei panni di Federico, avreste toccato Giulia? Per favore, spiegate la vostra risposta.

2. Francesca ha 15 anni e ha una relazione con Riccardo, che ha la sua stessa età. Mentre sono insieme a casa di Francesca, i genitori di lei dicono loro che stanno uscendo per sbrigare degli affari e che non torneranno prima di un'ora. Rimasta sola, Francesca inizia a spogliare Riccardo dicendogli che se vogliono fare sesso devono approfittare del poco tempo a disposizione e farlo in fretta. Riccardo le dice che ha avuto una giornata difficile e che vorrebbe solo un po' di coccole. Lei insiste e alla fine convince Riccardo.

Se foste Francesca, fareste sesso con Riccardo? Per favore, spiegate la vostra risposta.

3. Paolo ama la musica techno e va spesso a concerti o eventi con gli amici. Una sera, al bar di uno

di questi locali, conosce un altro ragazzo, Gregorio, con cui scopre di condividere diverse passioni: entrambi amano il basket, le serie Netflix e la musica techno. Dopo qualche bicchiere Gregorio dice di voler andare a casa perché si sente un po' stanco e pensa di aver bevuto troppo. Paolo si offre di accompagnarlo e Gregorio accetta. Quando arrivano davanti alla casa di Gregorio, Paolo gli chiede se può baciarlo e Gregorio annuisce sorridendo.

Se tu fossi Paolo, baceresti Gregorio? Per favore, spiega la tua risposta.



SUGGERIMENTI PER L'EDUCATORE



Fate riferimento alla parte teorica "Consenso di livello successivo" per aiutarvi nella realizzazione dell'attività e per trasmettere meglio i contenuti principali.

Se gli insegnanti ne hanno le capacità, possono recitare gli scenari invece di leggerli.

Ecco alcuni esempi di domande relative agli scenari che potete porre agli studenti per stimolare la loro riflessione.

Scenario 1. Federico ha il permesso di Giulia per toccarla? Giulia ha una libera scelta? Il fatto che a Giulia piaccia Federico influenza il suo diritto al consenso? Il fatto che Federico e Giulia siano intimi, e che prendano sempre l'autobus insieme, influenza il suo diritto al consenso? Come pensi che si senta Giulia?

Scenario 2. Francesca ha il permesso di Riccardo per spogliarlo? Riccardo può scegliere liberamente? Il fatto che Francesca e Riccardo abbiano una relazione influenza sul suo diritto al consenso? Come pensate che si senta Riccardo?

Scenario 3. Paolo ha il permesso di Gregorio di baciarlo? Gregorio può scegliere liberamente? Il fatto che Gregorio e forse anche Paolo abbiano bevuto alcolici influenza la discussione sul consenso? Come pensate che si senta Gregorio?

In base agli studenti destinatari della formazione (in base all'età e alle capacità cognitive), questi input di discussione possono essere trasformati in una check list da proporre agli studenti, per supportarli nell'individuazione o meno del consenso in modo più strutturato. Tuttavia, sarebbe ideale proporre l'attività solo con i cartellini verdi e rossi, per consentire la massima libertà di analisi della situazione e delle proprie opinioni. L'insegnante potrebbe anche decidere di aggiungere nuovi scenari relativi a studenti con disabilità di diversa natura (fisica e psicosociale).

Il docente deve gestire correttamente gli input offerti dagli studenti e stimolare la discussione in classe. Alcuni scenari potrebbero essere ambigui, quindi non è facile classificarli immediatamente come "rossi" o "verdi". Quando il docente propone i propri scenari, dovrebbe assicurarsi di averne almeno uno ambiguo: molte situazioni nella realtà non sono né rosse né verdi, ma hanno numerosi fattori da analizzare che contribuiscono a definire se la situazione è consensuale (ad esempio, nel secondo caso il consenso è stato forzato, nel terzo caso è stato dato da una persona potenzialmente alterata dall'alcol).

L'insegnante stimola la discussione di gruppo e incoraggia il confronto in aula sulle preoccupazioni e sui dubbi sollevati nei piccoli gruppi. Vengono raccolti gli stimoli che possono generare un collegamento tra questo esercizio e la parte teorica che lo segue (ad esempio, l'ultimo scenario potrebbe sollevare domande a cui si risponderà in seguito).

Alla fine dell'esercizio, l'insegnante spiega che: "Se qualcuno passa con il semaforo rosso, non è sicuro e potrebbe fare del male a se stesso o a un'altra persona. Se qualcuno compie un atto sessuale senza il consenso dell'altra persona, anche questo è un comportamento a semaforo rosso, poiché c'è il rischio di danneggiare (fisicamente o psicologicamente) l'altra persona. Se si verifica un comportamento a semaforo rosso, si ha il diritto di dire no e di far valere le proprie ragioni".

ATTIVITA' 6 – TE' E CONSENSO

 DURATA 45 minuti

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

Gli studenti potranno:

- Imparare come si presenta il non consenso.
- Osservare esempi di scenari in cui il consenso è importante.
- Definire il consenso parlando di ciò che vedono recitare.
- Imparare a trovare soluzioni a scenari problematici.
- Riflettere sui limiti e sul rifiuto.

PANORAMICA DELL'ATTIVITA'

Il video **Tea and Consent** è stato realizzato per rendere molto chiaro e semplice che il consenso sessuale è della massima importanza. Nel video il sesso viene paragonato a una tazza di tè: non si verserebbe mai una tazza di tè in bocca a qualcuno se questi non la volesse. Ovviamente, lo stesso vale per il sesso. Questo video non serve per imparare a dire di no, ma per riconoscere e rispettare un no.

La semplicità del video è ottima, ma lascia anche un certo margine di errore. Ciò che non viene mostrato nel video, ad esempio, è che può essere molto difficile dire di no quando si è sottoposti a pressioni o quando qualcuno ha un certo potere su di noi o ci sta mettendo i bastoni tra le ruote. Potrebbe essere utile parlarne con gli studenti anche in seguito, ad esempio ponendo una domanda del tipo: "È sempre facile dire di no a qualcuno? Quando è più facile/più difficile?".

Prima di tenere questa lezione, guardate il video. Scrivete alcune delle scene che ritenete importanti per gli studenti. Poi, durante l'attività di apprendimento, due facilitatori recitano due volte le scene del video. La prima volta lo fanno come nel video con una tazza di tè; la seconda volta cambiano il tè con un bacio (o un abbraccio, a seconda del livello di confidenza con l'altro facilitatore). La seconda scena termina con uno degli attori che bacia l'altro, anche se non è d'accordo. Una volta terminata la seconda scena, ponete delle domande alla classe:

- Che cosa abbiamo visto?
- È qualcosa che accade nella vita reale?
- Che cosa provate a proposito di questo?

Dite ai partecipanti che gli attori ripeteranno il giro di baci/abbracci, ma che ora, ogni volta che vedono qualcosa che non va, possono dire "STOP". Quando fermeranno la scena, diranno cosa c'è di sbagliato in quello che sta succedendo e proporranno delle alternative per cambiare la scena. Si rifletta sui parallelismi tra la prima e la seconda scena, su come esprimere il consenso e su come gestire il rifiuto.

Il debriefing di questo esercizio non è altro che un riassunto dei temi emersi durante l'attività, ma se lo ritenete necessario per la vostra classe potete chiedere loro: Cosa è stato facile/difficile? Come vi sentite dopo aver fatto questo esercizio? È qualcosa che userete nella vita reale?



SUGGERIMENTI PER L'EDUCATORE



Per questa attività suggeriamo che ci siano almeno due facilitatori. Quando si recita il video "Tè e consenso" e si usa un bacio/abbraccio al posto del tè, è importante che gli attori esprimano la mancanza di consenso di una delle parti coinvolte. Ci sono alcune possibili modifiche a questo esercizio:

- Se non è possibile coinvolgere più di un facilitatore, si può decidere di mostrare il video e la seconda volta gli studenti possono dire "stop" per mettere in pausa il video e proporre scenari alternativi.
- Potete anche far recitare agli studenti le scene per il secondo (o terzo) turno di recitazione, in gruppi di due (solo due attori che riflettono insieme) o di 3-5 (due attori e altri che dicono "stop"). Assicuratevi che gli studenti sappiano che, anche se stanno recitando, non devono oltrepassare i limiti di nessuno. Chiedete agli studenti di dire "stop" al loro compagno di recitazione quando sentono che non c'è consenso in ciò che stanno recitando o in ciò che viene recitato a loro (in modo che entrambi/tutti gli studenti possano dire stop, indipendentemente da chi è l'"attore che oltrepassa i confini").

Sono scene che potrebbero essere familiari agli studenti; probabilmente le hanno viste in film e serie televisive, o forse hanno anche vissuto in prima persona qualcosa di simile. Incoraggiateli a riconoscere, riflettere ed esprimere ciò su cui non sono d'accordo e a parlare per sé stessi e per gli altri se qualcosa di simile accade nella vita reale.

Se mostrate alla classe il video, è importante notare che la semplicità del confronto può far sembrare il video un po' assurdo e quindi divertente ad alcuni studenti. Si tratta comunque di un argomento molto serio e come tale va trattato. Immaginate come deve sentirsi uno studente che ha subito un'aggressione o uno stupro se il resto della classe inizia a ridere fragorosamente di quelle scene.



WWW.INCLUDEDPROJECT.EU