



Cofinanziato
dall'Unione europea



let's sign about sex

PIANO E CONTENUTO DEL MODULO

CONOSCENZE

Numero del Progetto: **2023-2-AT01-KA220-YOU-000180341**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or OeAD-GmbH. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



Cofinanziato
dall'Unione europea



Piano del modulo	Contributo del partner	
Partner	Unie neslyšících Brno, z.s.	Innosign
Titolo del modulo	Conoscenze	
Durata	6 ore	
Obiettivi di apprendimento	Al termine di questo modulo, i partecipanti saranno in grado di: • Comprendere le basi della sessualità, della diversità sessuale e dell'identità personale. • Riconoscere ed esprimere le emozioni di base proprie e degli altri. • Spiegare l'importanza del consenso e dei limiti personali nelle relazioni. • Comunicare in modo chiaro e rispettoso i propri bisogni e i propri limiti. • Applicare strategie pratiche per una comunicazione sana e per la cura di sé. • Utilizzare efficacemente i materiali educativi nel contesto della sessualità e dell'educazione alla sessualità. • Comprendere il significato dei termini relativi alla sessualità. • Distinguere tra contatti fisici appropriati e inappropriati. • Comprendere l'importanza dei confini personali e rispettarli. • Conoscere i metodi di protezione durante i rapporti sessuali. • Spiega i principi di base della fecondazione. • Identificare le parti intime del corpo e saperle nominare. • Spiegare le basi della cura dell'igiene intima.	



Cofinanziato
dall'Unione europea



Argomenti chiave

- **Sessualità e sé stessi:** Comprendere la sessualità, l'identità, la diversità e la consapevolezza di sé.
- **Emozioni:** Conoscere i diversi tipi di emozioni, riconoscerle, esprimerle e comunicarle.
- **Consenso e confini personali:** Imparare a dire sì e no, riconoscere i segnali verbali e non verbali e gestire le relazioni.
- **Contatto fisico:** Riconoscere i contatti appropriati e inappropriati, comprendere i confini personali e rispettare lo spazio personale; con un approfondimento sulle specificità del contatto fisico per le persone Sorde.
- **Sessualità sicura:** Conoscere i diversi metodi contraccettivi, i principi base della fecondazione, la prevenzione e le infezioni sessualmente trasmissibili (IST).
- **Parti intime e igiene:** Conoscere le parti intime del corpo, le pratiche di igiene e i bisogni di cura personale.



Piano del modulo	Contributo del partner
Piano della lezione	1. Introduzione (30 min) • Accoglienza, presentazione del programma e definizione delle regole di gruppo per garantire il rispetto e uno spazio sicuro. • Breve attività rompighiaccio: "Come ti senti in questo momento?" (Usando emoticon o figurine). • Discussione di gruppo: Chiedere ai partecipanti se hanno già affrontato questi argomenti e se hanno esperienze in questi ambiti. • Attività: SÌ/NO – una breve attività rompighiaccio per creare un primo contatto e favorire un'atmosfera rilassata. 2. Io e la sessualità (35 min) • Presentazione: Che cos'è la sessualità? (Utilizzare collage o carte come supporto visivo.) • Spiegazione: Orientamento sessuale, identità di genere, preferenze sessuali, termini relativi alla comunità LGBT+. • Attività: "Chi sono io?" – Domande di autoriflessione (cose preferite, identità, valori personali) seguite da una discussione di gruppo. • Collage o poster di gruppo: "Che cosa significa per noi la sessualità?" 3. Emozioni (35 min) • Presentazione: Cosa sono le emozioni? Perché sono importanti? • Domande sulle emozioni: A coppie o in piccoli gruppi, rappresentate con una breve mimica o un gioco di ruolo come si manifestano e come si provano diverse emozioni. Il



gruppo riflette su come formulerebbe una domanda a una persona in base all'emozione che sta vivendo.

- **Attività:** Abbinare espressioni facciali/immagini alle emozioni (gioia, rabbia, tristezza, paura, sorpresa, disgusto, amore, vergogna, ecc.).
- **Condivisione di gruppo:** “Quando è stata l’ultima volta che hai provato l’emozione X?”

4. Sì e no nelle relazioni (35 min)

- **Presentazione:** Che cos’è il consenso? Perché è importante?
- **Attività:** Gioco di ruolo – esercitarsi a dire “sì”, “no” e “forse” in diverse situazioni (sia verbalmente sia attraverso la comunicazione non verbale).
- **Discussione:** Come riconoscere se una persona si sente a proprio agio oppure no; cosa fare se ci si sente a disagio.
- **Quiz:** Utilizzarlo al termine di questa sezione per verificare la comprensione, individualmente, in gruppo oppure in formato digitale.
- **Suggerimenti** per una comunicazione sicura e per stabilire e rispettare i propri limiti.

5. Il contatto fisico (35 min)

- **Formato:** Presentazione + discussione.
- Tocchi appropriati e non appropriati.
- Comprendere l'importanza di rispettare lo spazio personale e riconoscere che i limiti possono variare da persona a persona.
- Differenze nel contatto fisico con persone diverse: familiari, amici, insegnanti e medici.
- **Attività:**



- **Sagoma del corpo:** i/le partecipanti associano i diversi tipi di contatto appropriati e non appropriati a figure diverse (ad esempio: familiari, amici e insegnanti).
- **Discussione:** Contatti appropriati e non appropriati: quali aspetti sono importanti, come comportarsi e cosa fare nelle diverse situazioni.
- Riferimenti ai moduli **WP2** e **WP4** per ulteriori materiali.

6. Protezione e contraccezione (35 min)

- **Formato:** Presentazione + Brainstorming.
- Tipi di protezione durante i rapporti sessuali: preservativi, contraccezione ormonale e altri metodi.
- Quali metodi richiedono una prescrizione medica (da un/a medico/a) e quali possono essere acquistati liberamente.
- Quali infezioni sessualmente trasmissibili (IST) conosci? Come puoi proteggerti?
- **Attività:**
 - **Kit di protezione:** presentazione ai partecipanti di diversi metodi di protezione.
 - **Abbina l'immagine:** incolla le immagini dei metodi di protezione nella colonna corretta.
- Riferimenti ai moduli WP2 e WP4 per ulteriori contenuti.

7. Zone intime e igiene (35 min)

- **Formato:** Presentazione.
- Nominare e riconoscere le zone intime femminili e maschili.
- Comprendere l'aspetto delle parti intime del corpo e come prendersene cura.
- Conoscere le basi dell'igiene intima e della corretta cura personale.
- **Attività:**
 - **Zone intime femminili e maschili:** Identificare e descrivere le zone intime femminili e maschili.



	◦ Kit per l'igiene: Discussione sui diversi prodotti per l'igiene e sul loro corretto utilizzo. • Riferimenti ai moduli WP2/WP4 per ulteriori approfondimenti. 8. Quiz finale/Riflessione/Discussione (30 min) • Quiz finale • Discussione di gruppo: Revisione delle risposte e chiarimento di eventuali dubbi o incomprensioni. • Riflessione: "Che cosa hai imparato? Che cosa ti ha sorpreso? C'è stato qualche argomento che ti ha messo a disagio?" (Scheda di feedback con faccine per le risposte). • Possibilità per i partecipanti di porre domande. • Attività SÌ/NO: Revisione e riepilogo dei temi principali della formazione.
Materiali necessari	• Carte o immagini che rappresentano diverse emozioni • Lavagna a fogli mobili o grandi fogli di carta e pennarelli • Riviste, forbici e colla (per realizzare collage o poster) • Schede di lavoro • Penne o matite • Adesivi o pennarelli colorate per evidenziare o decorare • Sagome del corpo umano su carta (per le attività sul contatto fisico) • Schede con scenari pratici • Computer • Kit per il sesso sicuro: preservativo, pillola contraccettiva, pillola contraccettiva d'emergenza, cerotto contraccettivo, diaframma, anello vaginale, crema/spermicida, spirale (IUD), dental dam (se alcuni materiali non sono disponibili, è possibile utilizzare dei modelli)



**Cofinanziato
dall'Unione europea**



- | | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none">• Kit per l'igiene intima: sapone, acqua, prodotti mestruali (assorbenti, mutande mestruali, coppetta mestruale, spugna mestruale, tampone) |
|--|---|



Cofinanziato
dall'Unione europea



Piano del modulo	Contributo del partner
Integrazione dei modelli di riferimento Sordi	• Utilizzare materiali visivi e video in lingua dei segni. • Invitare una persona Sorda come modello di riferimento oppure mostrare brevi video con persone sorde. • Assicurarsi che tutte le istruzioni siano presentate in modo chiaro, visivo e accessibile.
Adattamento ai diversi formati di erogazione	• Online: utilizzare schede di lavoro digitali, stanze per i lavori di gruppo e lavagne virtuali. • Gruppi numerosi: suddividere i partecipanti in piccoli gruppi per le attività e prevedere un numero maggiore di facilitatori per il supporto e la supervisione. • Piccoli gruppi: dedicare più tempo alla condivisione e alla discussione, favorire il lavoro individuale e prevedere, in genere, un solo facilitatore.
Risorse aggiuntive	• Video educativi (in lingua dei segni e/o con sottotitoli) • Opuscoli informativi sulle emozioni, la sessualità e il consenso • Elenco dei servizi e dei contatti di supporto presenti sul territorio



Contenuto	Descrizione	Contenuto
Contenuti della lezione	Io e la sessualità Questa parte accompagna i partecipanti nell'esplorazione del concetto di sessualità, includendo l'orientamento sessuale, l'identità di genere e le preferenze personali. L'obiettivo è promuovere l'autoriflessione, il rispetto della diversità e lo sviluppo di atteggiamenti sani e consapevoli nei confronti della sessualità.	Nota: Durante l'intero percorso è importante sottolineare il diritto di ogni persona a sentirsi al sicuro e rispettata, indipendentemente dalla propria identità o dalle proprie preferenze. La lezione inizierà con una presentazione sul tema "Che cos'è la sessualità?", durante la quale i partecipanti condivideranno le proprie idee e realizzeranno collage per rappresentare il loro punto di vista. Successivamente verranno spiegati alcuni concetti fondamentali, tra cui: orientamento sessuale, identità di genere, preferenze sessuali e LGBT+. Saranno inoltre proposte domande di autoriflessione, come: "Chi sono?", "Che cosa mi piace?", "Che cosa mi fa stare bene?" La lezione si concluderà con due attività: - o realizzazione di un collage o di un poster di gruppo sul tema "Che cosa significa per noi la sessualità?"; - o discussione sul rispetto, la privacy e la comunicazione riguardo alla sessualità.
Contenuti della lezione	Le emozioni Questa sezione aiuta i partecipanti a	La lezione inizierà con una presentazione delle emozioni di base, tra cui: gioia, tristezza, rabbia, paura, disgusto, sorpresa, amore, vergogna e



	riconoscere, identificare ed esprimere le diverse emozioni. L'obiettivo è sviluppare la consapevolezza emotiva, comprendere che ogni persona vive ed esprime le emozioni in modo diverso e imparare modalità sane e rispettose per comunicarle.	altre emozioni. Successivamente verrà illustrato come le emozioni si esprimono attraverso le espressioni del viso, i movimenti del corpo, il tono della voce e altri segnali della comunicazione non verbale, con esempi e dimostrazioni pratiche. Seguiranno alcune attività: ○ abbinare immagini o espressioni facciali alle diverse emozioni; ○ gioco di ruolo: come chiederesti a una persona come si sente in base all'emozione che sta provando? ○ condivisione di esperienze personali: <i>"Quando è stata l'ultima volta che hai provato questa emozione?"</i> La lezione si concluderà con una discussione di gruppo sull'importanza di riconoscere che tutte le emozioni sono legittime, di imparare a esprimerle in modo appropriato e di rispettare i sentimenti e le emozioni degli altri.
Contenuti della lezione	Sì e no nelle relazioni Questa sezione si concentra sul consenso, sui limiti personali e sulla comunicazione sana nelle relazioni. I partecipanti imparano a	Per prima cosa, viene spiegato il concetto di consenso: che cosa significa e perché è importante. Successivamente, vengono mostrate diverse modalità per dire «SÌ» o «NO», utilizzando parole, gesti e comportamenti. Il tema viene approfondito attraverso alcune attività:



	esprimere consenso o rifiuto, a riconoscere segnali verbali e non verbali e a gestire in modo sicuro situazioni in cui si sentono a disagio.	◦ Scenari di gioco di ruolo: esercitarsi a dire «sì», «no» e «forse» in diverse situazioni. ◦ Discussione di gruppo: «Come possiamo capire se una persona si sente a proprio agio oppure no?» ◦ Riflessione: cosa fare se noi o un'altra persona ci sentiamo a disagio o in una situazione non sicura. Infine, sottolinea l'importanza di rispettare i limiti personali, chiedere il consenso e comunicare in modo aperto e gentile.
Contenuti della lezione	Il contatto fisico Questa sezione si concentra sui contatti appropriati e non appropriati, sulla comprensione dei limiti personali e sul riconoscimento del fatto che il livello di comfort rispetto al contatto fisico varia da persona a persona. Verranno inoltre affrontate alcune specificità del contatto fisico per le persone Sorde.	Inizialmente verrà proposta una presentazione che spiegherà come riconoscere e rispettare i limiti personali nelle situazioni che coinvolgono il contatto fisico. Sarà chiarito che un contatto appropriato dipende dal consenso, dal contesto e da come si sente la persona, e che ognuno ha il diritto di dire no, anche a qualcuno che conosce bene. Il modulo metterà in evidenza l'importanza del rispetto, di una comunicazione chiara e della riflessione sui propri limiti e sul proprio livello di comfort rispetto al contatto fisico. Al termine saranno proposte le seguenti attività: ● Sagoma del corpo ● Discussione



Contenuti della lezione	Protezione e contraccezione Questa sezione mira ad ampliare le conoscenze dei partecipanti sui diversi metodi di protezione durante i rapporti sessuali, sul loro corretto utilizzo e sull'importanza della prevenzione delle infezioni sessualmente trasmissibili (IST).	Oggi guarderemo insieme la presentazione sul tema della protezione e della contraccezione: come proteggersi da una gravidanza indesiderata e dalle infezioni sessualmente trasmissibili. Per rendere l'attività più concreta e non solo teorica, ho portato un kit di protezione. Al suo interno troverete diversi metodi e strumenti che potrete prendere, osservare e conoscere. L'obiettivo non è imparare subito le istruzioni precise per l'utilizzo di ogni metodo, ma parlare insieme di ciò che sappiamo, di come li percepiamo e di quali pensieri ci vengono in mente quando li vediamo. L'incontro di oggi è uno spazio per condividere idee, esperienze e domande, senza giudizi o vergogna. Apriamo quindi insieme il kit e scopriamo quali strumenti possono essere utilizzati per una maggiore protezione durante i rapporti sessuali. Alla fine ci sarà un'attività: abbina l'immagine.
Contenuti della lezione	Zone intime e igiene Questa sezione rafforza le conoscenze dei partecipanti sulle parti intime del corpo, sulla loro funzione e sull'importanza di una corretta igiene.	Oggi parleremo di un argomento importante per tutti noi, ma di cui spesso non si parla apertamente: le zone intime e la loro igiene. Insieme vedremo che cosa intendiamo realmente per zone intime, quali sono le differenze tra il corpo femminile e quello maschile e perché prendersene cura è importante non solo per la salute, ma anche per il benessere e la sicurezza in sé stessi. Spiegheremo i principi di base dell'igiene, condivideremo alcune curiosità sul corpo



Cofinanziato
dall'Unione europea



		umano e daremo consigli su come prevenire problemi spiacevoli come infiammazioni o irritazioni. L'obiettivo non è mettere in imbarazzo o giudicare nessuno, ma parlare apertamente di aspetti che riguardano tutti noi. Se durante la presentazione avete domande, sentitevi liberi di farle: questo è uno spazio per condividere e imparare. • Poi si passa alla presentazione e la si affronta insieme. Attività: • Zone intime femminili e maschili • Kit per l'igiene
Sintesi del video		



Contenuto	Descrizione	Contenuto
Attività	Breve attività rompighiaccio	In questa breve attività rompighiaccio, i partecipanti scelgono una carta che rappresenta l'emozione che stanno provando in quel momento. Possono, volontariamente, spiegare la propria scelta e descrivere come quell'emozione si manifesta nel loro corpo. Segue una breve discussione su come le emozioni influenzano la comunicazione, i confini personali e il processo decisionale, introducendo così il tema del consenso.
	Sì/No	I partecipanti si spostano tra il lato della stanza dedicato al "Sì" e quello dedicato al "NO" in risposta ad alcune affermazioni riguardanti emozioni, sessualità, consenso, contatto fisico, igiene intima e sesso sicuro. L'attività è seguita da brevi spiegazioni, riflessioni e chiarimenti da parte del facilitatore.
	Io e la sessualità Attività creative e riflessive che permettono ai partecipanti di esplorare il concetto di sessualità e	• Scheda di autoriflessione: rispondere a domande come: "Chi sono?", "Che cosa mi fa stare bene?", "Che cosa considero importante nelle relazioni?" • Creazione di un collage o di un poster: realizzare un collage o un poster utilizzando immagini, parole e simboli



	l'identità personale, promuovendo al contempo l'accettazione e il rispetto della diversità.	per esprimere il proprio significato della sessualità. • Condivisione di gruppo: presentare i collage o i poster e discutere somiglianze e differenze, sottolineando l'importanza della diversità e del rispetto reciproco.
	Le emozioni Attività volte ad aiutare i partecipanti a riconoscere, esprimere e comprendere le emozioni proprie e degli altri. L'obiettivo è sviluppare il linguaggio emotivo, l'empatia e la fiducia nella comunicazione delle emozioni.	• Carte delle emozioni: abbinare immagini o emoji alle diverse emozioni. • Gioco di ruolo: a coppie o in piccoli gruppi, rappresentare diverse emozioni e formulare domande ad esse collegate. • Discussione di gruppo: condividere esempi di situazioni in cui i partecipanti hanno provato determinate emozioni e riflettere su come le hanno espresse. • Collage: creare un collage o un disegno di gruppo che rappresenti diverse emozioni, utilizzando ritagli di riviste o disegni.
	Sì e no nelle relazioni Attività pratiche per aiutare i partecipanti a comprendere il consenso, esercitarsi a	• Scenari di gioco di ruolo: esercitarsi a dire «sì», «no» e «forse» in diverse situazioni di relazione o amicizia, utilizzando sia segnali verbali sia non verbali. • Esercitazione sui segnali: riconoscere e rappresentare segnali non verbali di consenso e rifiuto (ad esempio:



	stabilire i propri limiti e riconoscere diversi modi per esprimere accordo o disaccordo.	annuire, fare un passo indietro, evitare il contatto visivo). • Discussione: parlare dell'importanza di rispettare i limiti personali e di cosa fare quando noi o un'altra persona ci sentiamo a disagio. • Quiz: utilizzare brevi domande o un quiz Kahoot per ripassare i concetti principali sul consenso e sui limiti personali.
	Il contatto fisico Le attività sono pensate per aiutare i/le partecipanti a comprendere i propri limiti personali, prendere consapevolezza del proprio corpo e distinguere tra contatti appropriati e non appropriati. L'obiettivo è imparare a riconoscere situazioni di disagio e a rispondere in modo assertivo e sicuro.	• Attività — Sagoma del corpo: I/le partecipanti indicano su una figura del corpo quali contatti sono consentiti (verde) e quali non sono consentiti (rosso) sul proprio corpo, da parte di persone care e di persone sconosciute. Segue una breve discussione, durante la quale il/la formatore/trice garantisce attenzione, condivisione volontaria e rispetto delle diverse risposte. • Discussione: I/le partecipanti vengono divisi/e in due gruppi, ciascuno con un proprio insieme di domande da leggere e discutere, sotto la guida del/della formatore/trice, che facilita la discussione e introduce prospettive e situazioni preparate in precedenza.



	Protezione e contraccezione Attività interattive e pratiche che favoriscono il dialogo aperto e riducono l'imbarazzo nel parlare di temi delicati. L'obiettivo è aumentare le conoscenze sui metodi di protezione e sulla prevenzione delle infezioni sessualmente trasmissibili (IST).	● Kit di protezione: i partecipanti esplorano un "kit di protezione" contenente diversi metodi contraccettivi e discutono insieme vantaggi, svantaggi, rischi, falsi miti e difficoltà legate alla protezione durante i rapporti sessuali e alla prevenzione. ● Abbina le immagini: i partecipanti inseriscono le immagini nella colonna corretta in base al fatto che il metodo protegga dalla gravidanza, dalle infezioni sessualmente trasmissibili (IST) o da entrambe.
	Zone intime e igiene Le attività si concentrano sulla comprensione pratica dell'igiene intima e della cura del corpo, soprattutto durante la pubertà, per promuovere abitudini sane e ridurre il senso di	● Zone intime femminili e maschili: I partecipanti identificano e descrivono le parti intime del corpo femminile e maschile attraverso schede di lavoro, seguite da una revisione guidata e da una riflessione sull'importanza di utilizzare una terminologia corretta, sulla salute personale e su una comunicazione rispettosa in un ambiente sicuro. ● Kit per l'igiene: I partecipanti esplorano un "Kit per l'igiene" contenente prodotti per la cura delle zone intime femminili e maschili e



	imbarazzo legato a questi argomenti.	discutono del loro scopo, del corretto utilizzo, della manutenzione e del loro ruolo nella prevenzione delle infezioni e nel mantenimento della salute personale.
Valutazione	Lo scopo della valutazione è verificare quanto i partecipanti comprendano e sappiano applicare i temi principali del modulo: emozioni, sessualità e consenso nelle relazioni. La valutazione utilizza una combinazione di osservazione, attività di gruppo e un quiz finale, per garantire il raggiungimento degli obiettivi formativi in modo accessibile e in un ambiente di supporto.	Metodi di valutazione Osservazione e partecipazione: I facilitatori osservano e annotano il modo in cui i partecipanti prendono parte alle attività (come role-play, discussioni di gruppo e attività creative) e se sono in grado di riconoscere, esprimere e rispettare emozioni e limiti personali. Condivisione di gruppo: I partecipanti descrivono esempi della propria esperienza, condividono le proprie emozioni e discutono di situazioni relative a emozioni, sessualità e consenso. Produzioni creative: Vengono valutati collage, poster o schede di lavoro in cui i partecipanti riflettono sul significato della sessualità per loro o rappresentano diverse emozioni. Quiz finale: Un breve quiz scritto o orale basato sul file fornito "Final Quiz.PPT". Comprende domande a scelta multipla, domande aperte e domande basate su scenari, che riguardano i principali temi del modulo, come il riconoscimento delle emozioni, la comprensione della sessualità, il consenso,



Cofinanziato
dall'Unione europea



		i limiti personali, il contatto appropriato/inappropriato e l'igiene. Autoriflessione: Al termine della sessione, i partecipanti condividono un feedback su ciò che hanno imparato, su ciò che li ha sorpresi e se alcuni argomenti li hanno messi a disagio. L'attività può essere svolta attraverso parole scritte o utilizzando schede di feedback con faccine.
--	--	---