



Strumento di Riflessione

per Youth Worker e giovani Sordi



Co-funded by
the European Union

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.



Contenuto

Introduzione	4
Il corpo	7
Diversi tipi di vulva.....	8
Diversi tipi di seno.....	9
Diversi tipi di pene.....	10
Cosa sono le mestruazioni	11
Red Apocalypse (Poesia Visual Vernacular)	15
Riproduzione	18
Schema dell'ovulazione.....	19
Metodi contraccettivi combinati	23
Gravidanza non pianificata	24
Aborto.....	25
Il parto (prospettiva delle persone Sorde)	26
Desiderio di avere figli	27
Futuro senza limiti	31
Sessualità.....	35
Masturbazione: Fatti e Miti	37
Masturbazione maschile	38
Masturbazione femminile	39
Sex toys	40
Eiaculazione precoce	41
Salute	42
Prevenzione della salute maschile	43
Prevenzione della salute femminile.....	44



Endometriosi.....	45
Prodotti mestruali e come usarli	47
.....	47
HIV / AIDS.....	48
Test per HIV/AIDS.....	49
Piacere reciproco?	51
Diversità	52
Diversità dei corpi	53
Intervista: esperienza transgender	57
Coming out	59
Poesia: IO LIBERA.....	60
Relazioni & Sentimenti	63
Comunicazione sana nelle relazioni	64
Sesso o amore	65
Genitorialità.....	66
Parte 3 – Riflessione dopo la visione.....	69
Le persone partecipanti parlano di genitorialità single, cogenitorialità e gestazione per altri (GPA). Quali possono essere i vantaggi e le difficoltà di queste forme familiari?	69
Diverse persone sottolineano l'importanza del sostegno di familiari, amici e amiche. Perché una rete di supporto può fare la differenza?.....	69
Alcune persone raccontano che la loro opinione sull'avere figli è cambiata dopo aver iniziato una relazione o con il passare degli anni. Perché pensi che il desiderio di avere figli possa cambiare?	69
In che modo il lavoro, la casa, la situazione economica e le relazioni possono influenzare la decisione di avere figli?.....	69
Pensi che esista un'età "perfetta" per diventare genitore? Perché?	69
Perché è importante rispettare chi sceglie di non avere figli?.....	69
Completa la frase:.....	69



“Una famiglia può essere _____.”	69
Completa la frase:.....	69
“Un buon genitore è una persona che _____.” ...	69
Quale messaggio del video ritieni più importante?	69
Note per chi svolge un ruolo educativo	70
Evita di presentare una forma familiare come migliore di un'altra. Sottolinea che una famiglia può essere costruita in molti modi diversi e che diventare genitore è una scelta personale.....	70
Incoraggia le persone partecipanti ad ascoltare con rispetto punti di vista differenti, a riconoscere che le opinioni possono cambiare nel corso della vita e a comprendere che il sostegno, la preparazione e il rispetto reciproco sono importanti, indipendentemente dalla struttura familiare.....	70
Se dico di no, significa NO!	71
Relazioni tossiche	72
Violenza psicologica	79
Mascolinità tossica.....	80
Sesso & Legge	81
Abuso e violenza sessuale.....	82
Come aiutare una persona amica vittima di violenza sessuale	83
Sexting	84

Introduzione

L'educazione alla sessualità è più efficace quando va oltre la semplice trasmissione di informazioni e crea opportunità di riflessione, dialogo e crescita personale. Imparare a conoscere il corpo, le relazioni, le emozioni, l'identità, il consenso, la



salute e la diversità richiede non solo conoscenze, ma anche la capacità di riflettere criticamente sulle proprie esperienze, convinzioni e atteggiamenti.

Gli Strumenti di riflessione presentati in questo documento sono stati sviluppati nell'ambito del progetto Erasmus+ Let's Sign About S3X (LSAS) per accompagnare i video educativi e i materiali didattici realizzati dal partenariato. Il loro obiettivo è supportare educatrici, educatori, youth worker, insegnanti, interpreti e facilitatrici e facilitatori nella creazione di esperienze di apprendimento significative, capaci di promuovere la partecipazione attiva, il confronto rispettoso e un processo decisionale consapevole.

Più che verificare le conoscenze acquisite, questi strumenti sono pensati per stimolare il pensiero critico, la consapevolezza emotiva e il dialogo aperto. Invitano le persone partecipanti a esplorare prospettive diverse, mettere in discussione stereotipi, riflettere sui propri valori e sviluppare empatia, nel rispetto della diversità delle esperienze e delle identità.

Quando possibile, le attività seguono un percorso di apprendimento strutturato che comprende:

- Riflessione prima della visione, per attivare le conoscenze pregresse e le aspettative;
- Osservazione guidata durante la visione del video, per favorire un coinvolgimento attivo con i contenuti;
- Riflessione dopo la visione, per sostenere un'analisi più approfondita, il confronto e l'applicazione personale di quanto appreso.

Tuttavia, non tutti gli argomenti richiedono la stessa metodologia. Alcuni Strumenti di riflessione consistono in domande aperte, esercizi creativi, attività di role-playing, mappe delle emozioni, esercizi su miti e realtà oppure scenari pratici, a seconda degli obiettivi formativi del modulo specifico.

Gli strumenti sono stati progettati secondo i principi di un'educazione alla sessualità inclusiva, completa e basata sui diritti. Particolare attenzione è stata dedicata all'accessibilità per le persone Sorde e per chi utilizza la lingua dei segni,



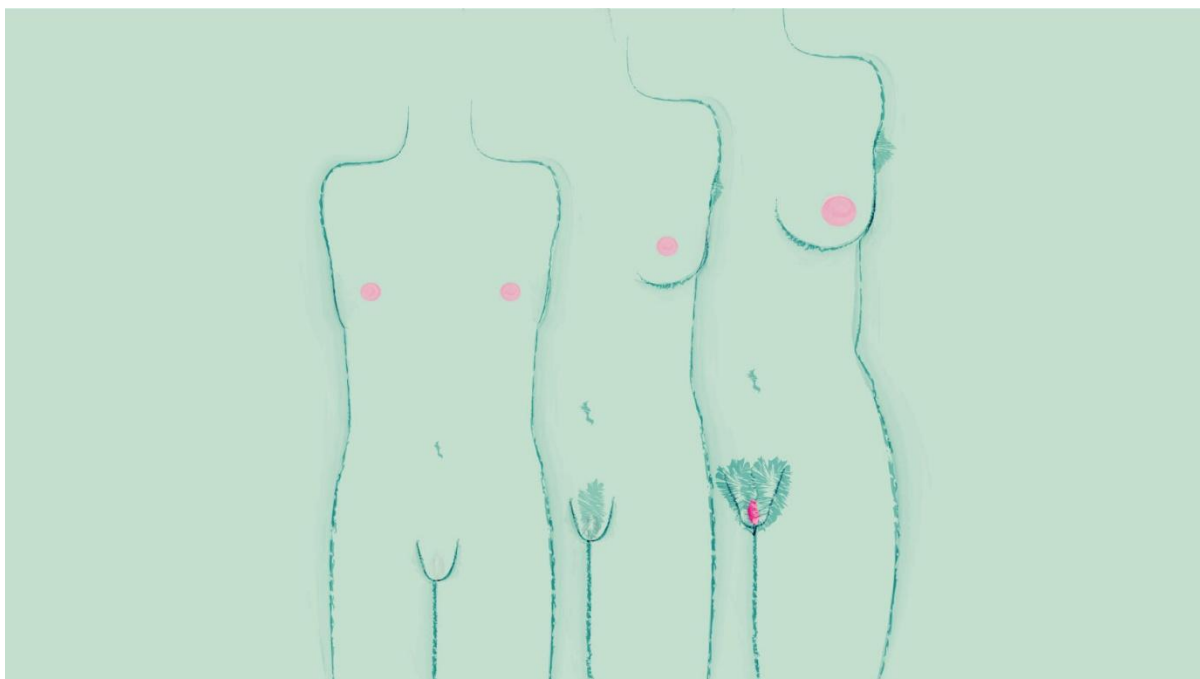
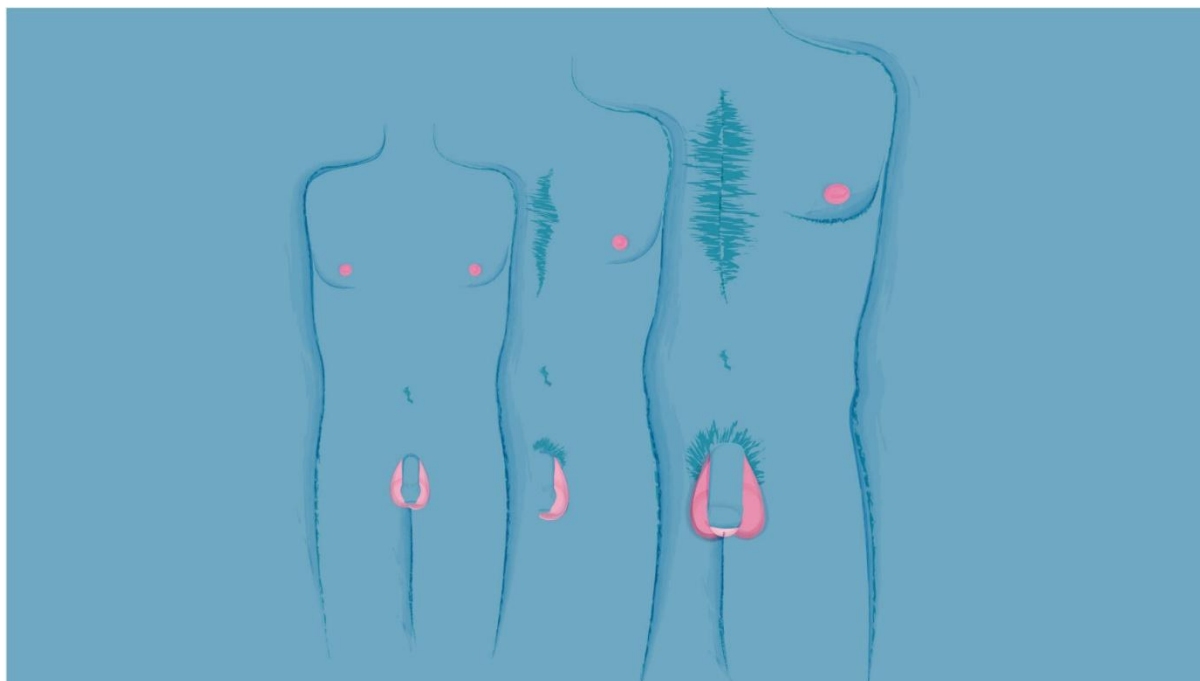
riconoscendo al contempo la diversità dei contesti culturali, delle esperienze personali, delle identità di genere, degli orientamenti sessuali e dei contesti familiari.

Chi facilita le attività è incoraggiato ad adattarle all'età, al livello di maturità, alla lingua e ai bisogni delle persone partecipanti. Il ruolo di chi educa non è fornire tutte le risposte, ma creare un ambiente sicuro, rispettoso e privo di giudizi, nel quale le persone possano sentirsi a proprio agio nel porre domande, esprimere opinioni e imparare le une dalle altre.

In definitiva, questi Strumenti di riflessione mirano a trasformare i video educativi in occasioni di confronto significativo, riflessione personale e sviluppo di conoscenze, atteggiamenti e competenze di vita che contribuiscano a costruire relazioni più sane, compiere scelte consapevoli e promuovere un maggiore rispetto per sé e per le altre persone.



Il corpo





Diversi tipi di vulva



- Che cosa significa per te "accettare il tuo corpo" nella vita di tutti i giorni?
- Quale messaggio del video ritieni più importante?
- Sei consapevole della bellezza della tua vulva?

Suggerimento: trova uno spazio privato dove non verrai disturbata e osserva la tua vulva utilizzando uno specchietto portatile.



Diversi tipi di seno



- Perché è importante apprezzare il proprio corpo?
- Come ti senti quando senti dire: “Ogni seno è unico e bello”?
- Perché molte persone tendono a confrontarsi con le altre?
- Che cosa può aiutarti a sentirti più a tuo agio nel tuo corpo?



Diversi tipi di pene



Rapporto con gli standard e i media:

- Da dove provengono le immagini che mostrano come "dovrebbe essere" un pene (ad esempio da Internet o dai film)?
- Secondo te, queste immagini sono realistiche? Perché?
- Che cosa diresti a un amico che si confronta con le immagini che vede online?
- Quale messaggio del video ritieni più importante?
- Quale consiglio del video condivideresti con altre persone?



Cosa sono le mestruazioni



Temi: Mestruazione, ciclo mestruale, ormoni, consapevolezza del proprio corpo, benessere, dolori mestruali, prodotti mestruali, salute, tabù.

Obiettivo: Aumentare la comprensione della mestruazione come processo biologico naturale, incoraggiare un dialogo aperto sulle esperienze legate alle mestruazioni e contrastare lo stigma e i falsi miti che le circondano.

Introduzione

Le mestruazioni sono una parte naturale della vita di molte persone. Tuttavia, sono ancora spesso circondate da silenzio, imbarazzo o disinformazione.

Questo video spiega che cosa sono le mestruazioni, come influenzano il corpo e le emozioni e come ogni persona possa vivere il proprio ciclo mestruale in modo diverso. Sottolinea inoltre l'importanza di conoscere il proprio corpo e di parlare apertamente di salute mestruale.

Suggerimento per chi facilita l'attività o svolge un ruolo educativo

Puoi iniziare con la seguente affermazione:

“Ogni persona vive le mestruazioni in modo diverso. Alcune hanno pochi sintomi, mentre altre possono sperimentare dolore, stanchezza o cambiamenti emotivi. Non esistono esperienze giuste o sbagliate.”

Parte 1 – Prima della visione

Quali parole ti vengono in mente quando senti la parola "mestruazione"?



Quanto ti senti a tuo agio nel parlare di mestruazioni?

☐ Molto a mio agio

☐ Abbastanza a mio agio

☐ Poco a mio agio

☐ Per niente a mio agio

Dove pensi che la maggior parte delle persone impari a conoscere le mestruazioni?

☐ A scuola

☐ In famiglia

☐ Dagli amici/dalle amiche

☐ Sui social media

☐ Da professionisti della salute

☐ Altro: _____

Secondo te, nella società si parla apertamente di mestruazioni?

☐ Sì

☐ No

☐ A volte

Perché?

Parte 2 – Durante la visione

Quali informazioni presenti nel video erano nuove per te?

Le persone che intervengono nel video descrivono esperienze diverse delle mestruazioni. Quali differenze hai notato?

Quale argomento ti ha colpito maggiormente?

☐ Dolore mestruale

☐ Sbalzi ormonali

☐ Livelli di energia

☐ Prodotti mestruali

☐ Uso della contraccezione per gestire i sintomi

☐ Benessere emotivo

☐ Altro: _____

Che cosa ti ha sorpreso di più?



Parte 3 – Riflessione dopo la visione

Il video mostra che ogni persona vive le mestruazioni in modo diverso. Perché ritieni importante evitare di giudicare l'esperienza di un'altra persona?

Alcune persone sperimentano forti dolori, stanchezza, mal di testa o cambiamenti dell'umore durante il ciclo mestruale. In che modo questi sintomi possono influenzare la vita quotidiana, la scuola, il lavoro o le relazioni?

Nel video si spiega che gli ormoni possono influenzare i livelli di energia e le emozioni. Ti è mai capitato di notare come la salute fisica possa influenzare le emozioni o, viceversa, come le emozioni possano influenzare il benessere fisico?

Perché è importante parlare apertamente di mestruazioni?

- ☐ Per ridurre lo stigma
- ☐ Per migliorare le conoscenze
- ☐ Per sostenere le altre persone
- ☐ Per favorire un migliore accesso alle cure e all'assistenza sanitaria
- ☐ Tutte le precedenti

Come si potrebbe rendere più naturale parlare di mestruazioni nella società?

Nel video vengono presentati diversi prodotti mestruali. Perché è importante che ogni persona possa scegliere quelli più adatti alle proprie esigenze?

Completa la frase:

"Una cosa che ho imparato da questo video è _____"

Quale messaggio del video ritieni più importante?

Note per chi svolge un ruolo educativo

Create un ambiente rispettoso e inclusivo. Alcune persone partecipanti potrebbero avere esperienze dirette con le mestruazioni, mentre altre potrebbero non averne.



Evitate di presentare le mestruazioni come un'esperienza uguale per tutte le persone. Sottolineate che il ciclo mestruale, i sintomi, l'intensità del dolore e le esperienze emotive possono variare notevolmente da persona a persona.

Concludete la discussione ribadendo che le mestruazioni sono una parte naturale della salute e non dovrebbero essere motivo di vergogna o imbarazzo.



Red Apocalypse (Poesia Visual Vernacular)



Temi: Corpo femminile, sangue, mestruazioni, mutilazioni genitali femminili (MGF), prostituzione, religione, parto, libertà, identità, diritti.

Obiettivo: Favorire una riflessione sul corpo femminile, sulle esperienze che attraversa e sulle pressioni sociali e culturali che lo circondano. Promuovere una maggiore consapevolezza dell'autonomia corporea, dei diritti e del rispetto del proprio corpo.

Introduzione

Red Apocalypse racconta la storia della vulva e del suo sangue. Un sangue che parla di mestruazioni, prostituzione, mutilazioni genitali femminili, religione e parto. Ogni goccia racchiude una storia di dolore, forza e vita. La performance mostra come il sangue, un tempo fonte di vergogna, possa trasformarsi in voce e libertà. È il grido di un corpo femminile che non vuole più essere nascosto. Il rosso non distrugge: rivela. Rivela la verità, la sofferenza e la forza delle donne.

(Chiara Lucia Conte, 2025)



Prima della visione

Quale dei seguenti temi ti suscita maggiore curiosità o ti mette maggiormente a disagio?

- | | |
|---|--|
| ☐ Mestrualazioni | ☐ Sangue |
| ☐ Mutilazioni genitali femminili (MGF) | ☐ Prostituzione |
| ☐ Religione | ☐ Parto |
| ☐ Controllo sul proprio corpo | ☐ Libertà |
| ☐ Il corpo come oggetto | |

Perché ritieni che questi temi siano ancora difficili da affrontare apertamente?

Dopo la visione

Quale emozione hai provato più intensamente durante la visione della performance? (Puoi selezionare più di una risposta.)

- | | |
|--------------------------------------|---|
| ☐ Empatia | ☐ Rabbia |
| ☐ Tristezza | ☐ Confusione |
| ☐ Disagio | ☐ Senso di liberazione |
| ☐ Ammirazione | ☐ Altro: _____ |

Quale immagine o quale segno della performance ti è rimasto maggiormente impresso?

Riflessione

- In che modo la società continua a controllare, giudicare o limitare i corpi delle donne?
- Quale cambiamento vorresti vedere nella società riguardo ai corpi delle donne, alla sessualità e ai loro diritti?
- Se dovessi riassumere il messaggio di *Red Apocalypse* in una sola frase, che cosa diresti?



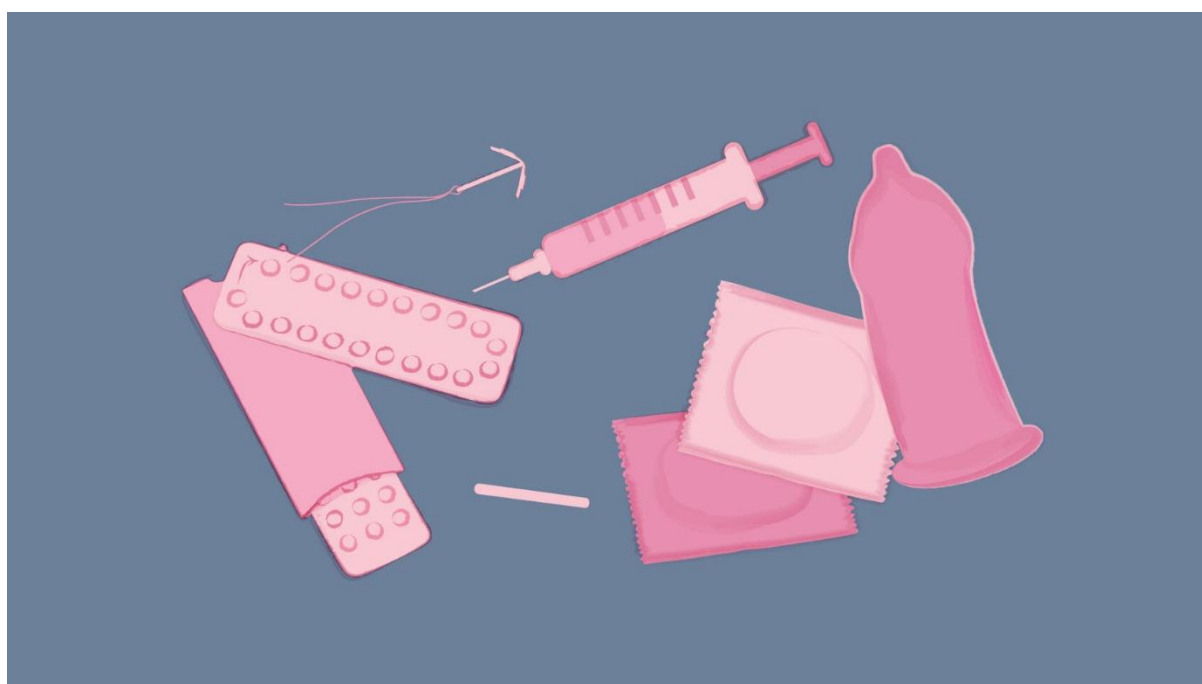
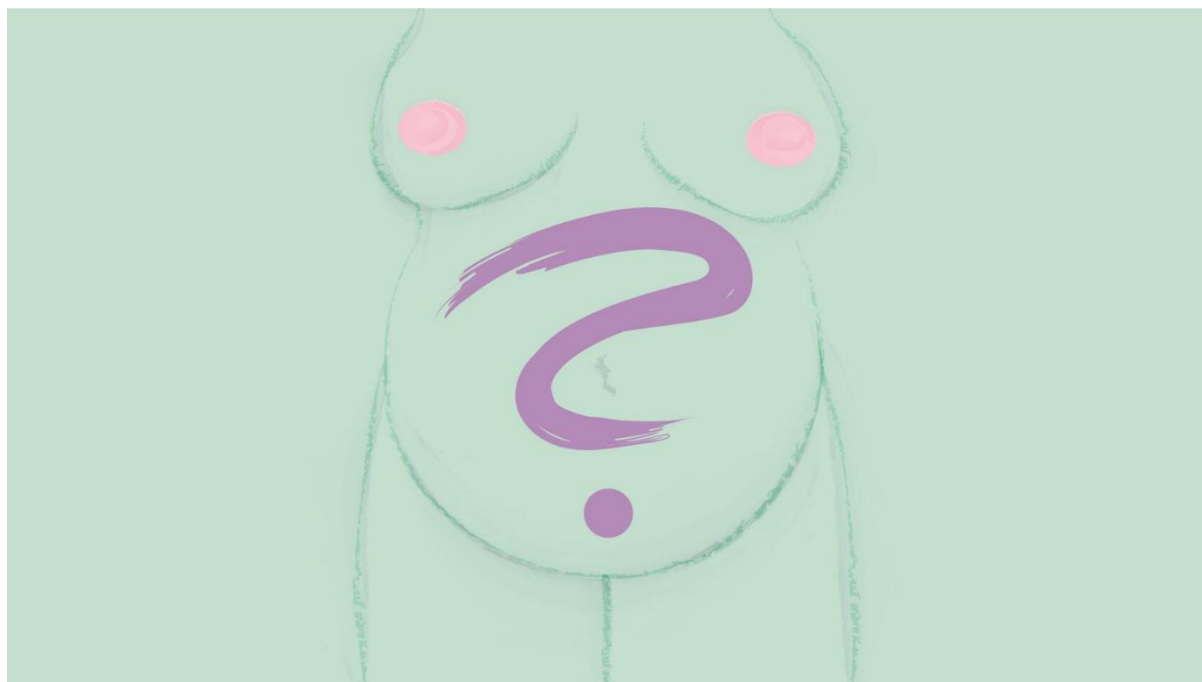
Note per chi svolge un ruolo educativo

Puoi iniziare ricordando alle persone partecipanti che la performance affronta esperienze reali e talvolta difficili. Nessuno è tenuto a condividere esperienze personali: ciascuno può esprimere solo ciò che si sente a proprio agio a raccontare.

Concludi con un breve momento di riflessione o di condivisione volontaria, invitando le persone partecipanti a riconoscere il corpo non solo come luogo di sofferenza, ma anche come fonte di forza, libertà, resilienza e identità.



Riproduzione





Schema dell'ovulazione



- Hai imparato a scuola che cos'è l'ovulazione?
- Che cosa potrebbe aiutare un maggior numero di persone a conoscere e comprendere meglio il proprio corpo?



Presentazione dei diversi metodi contraccettivi



Temi: Contraccezione, responsabilità condivisa, salute sessuale, prevenzione della gravidanza, prevenzione delle infezioni sessualmente trasmissibili (IST), scelte consapevoli, comunicazione, relazioni.

Obiettivo: Aumentare le conoscenze sui diversi metodi contraccettivi, promuovere una riflessione critica sulla contraccezione e sulla salute sessuale e favorire la responsabilità condivisa e un processo decisionale consapevole nelle relazioni.

Introduzione

Esistono molti modi diversi per prevenire una gravidanza. Alcuni metodi contraccettivi utilizzano gli ormoni, mentre altri agiscono come barriera fisica. Alcuni proteggono anche dalle infezioni sessualmente trasmissibili (IST), mentre altri non offrono questa protezione. Questo video presenta i diversi metodi contraccettivi, i loro vantaggi e svantaggi e alcuni dei falsi miti più diffusi sulla contraccezione. Invita inoltre a riflettere sulla responsabilità, sulla comunicazione e sull'importanza di compiere scelte consapevoli per la propria salute sessuale.

Suggerimento per chi svolge un ruolo educativo

Puoi iniziare con la seguente affermazione:

“La contraccezione è una componente normale della salute sessuale. Ogni persona ha il diritto di ricevere informazioni corrette e di compiere scelte consapevoli. Durante questa discussione non esistono domande sciocche.”



Parte 1 – Prima della visione

Quali metodi contraccettivi conosci già?

- | | |
|--|---|
| ☐ Preservativo esterno (maschile)
(femminile) | ☐ Preservativo interno |
| ☐ Pillola anticoncezionale | ☐ Cerotto contraccettivo |
| ☐ Impianto contraccettivo sottocutaneo | ☐ Spirale (IUD) |
| ☐ Contraccezione d'emergenza
(pillola del giorno dopo) | ☐ Metodi naturali |
| ☐ Altro: _____ | |

Dove reperisci solitamente informazioni sulla contraccezione?

- | | |
|---|---|
| ☐ A scuola | ☐ Da amici/amiche |
| ☐ In famiglia | ☐ Dai social media |
| ☐ Da professionisti della salute | ☐ Su Internet |
| ☐ Altro: _____ | |

Quanto ti senti preparato/a riguardo alla contraccezione?

- | | |
|--|---|
| ☐ Molto preparato/a | ☐ Abbastanza preparato/a |
| ☐ Poco preparato/a | ☐ Vorrei saperne di più |

Parte 2 – Durante la visione

Quale metodo contraccettivo ti ha sorpreso di più?

Perché?

Quali nuove informazioni hai appreso?

Hai scoperto qualcosa che ha messo in discussione ciò che pensavi in precedenza?

- ☐ Sì
- ☐ No



Se sì, che cosa?

Parte 3 – Riflessione dopo la visione

Quale metodo contraccettivo ritieni offra più vantaggi? Perché?

Perché è importante sapere che non tutti i metodi contraccettivi proteggono dalle infezioni sessualmente trasmissibili (IST)?

Nel video viene spiegato che il preservativo protegge sia dalla gravidanza sia dalle infezioni sessualmente trasmissibili (IST). Perché ritieni che il suo utilizzo rimanga importante anche quando si usa un altro metodo contraccettivo?

Nel video vengono illustrati i possibili effetti collaterali di alcuni metodi contraccettivi. Perché è importante ricevere una consulenza da personale sanitario qualificato prima di scegliere un metodo contraccettivo?



Metodi contraccettivi combinati



- Perché alcune persone utilizzano più di un metodo contraccettivo contemporaneamente?
- Che cosa significa "uso combinato dei metodi contraccettivi"?
- Conosci alcuni esempi di metodi contraccettivi diversi?
- Perché è importante utilizzare correttamente i metodi contraccettivi?
- Che cosa puoi fare se non sei sicuro/a di quale metodo contraccettivo sia più adatto a te?
- Perché è importante ricevere una consulenza sulla contraccezione?
- Nel video si afferma: "La masturbazione è normale e salutare". Che cosa significa per te questa affermazione?



Gravidanza non pianificata



- Perché è importante parlare delle proprie emozioni in una situazione come questa, ad esempio con amici e amiche o rivolgendosi a un servizio di consulenza?
- Che cosa significa per te l'espressione "Sei tu ad avere il controllo"?
- Quali possibilità hai se il metodo contraccettivo non ha funzionato?
- Conosci consultori, servizi di consulenza o persone a cui potresti rivolgerti in una situazione di questo tipo?



Aborto



- Che cosa faresti se capitasse a te?
- Come affronteresti questa situazione?
- Come sosterresti un'amica o un amico che sta vivendo questa esperienza?
- Qual è la tua opinione? Perché?



Il parto (prospettiva delle persone Sorde)



- Perché è importante una comunicazione chiara durante il parto?
- Che cosa si potrebbe fare per far sentire le donne al sicuro durante il parto?
- Che cosa dovrebbe essere migliorato nei reparti di maternità per garantire una migliore assistenza ai genitori Sordi?
- Come può una donna prepararsi al parto in anticipo?



Desiderio di avere figli



Temi: Genitorialità, scelta personale, relazioni, progetti futuri, famiglia, autodeterminazione, aspettative sociali, responsabilità.

Obiettivo: Favorire una riflessione sul desiderio di avere figli, sui valori personali, sulle aspettative per il futuro e sull'importanza di rispettare le diverse scelte di vita. Esplorare come le relazioni, il contesto familiare, le esperienze personali e la società possano influenzare le decisioni riguardanti la genitorialità.

Introduzione

Alcune persone fanno fin da giovani di voler avere figli. Altre sono certe di non volerne. Per molte persone, invece, questo desiderio cambia nel corso della vita. Questo video presenta diverse prospettive sull'aver figli e mostra che non esiste un'unica scelta "giusta". La decisione di diventare genitori è personale e può essere influenzata dalle relazioni, dalle esperienze di vita, dalla stabilità economica, dagli obiettivi personali, dalla salute e dalle speranze o preoccupazioni per il futuro. Il video ci ricorda che ogni persona ha il diritto di compiere le proprie scelte riguardo alla famiglia e alla genitorialità.

Suggerimento per chi svolge un ruolo educativo

Puoi introdurre l'attività con la seguente affermazione:



“Le persone hanno desideri e sogni diversi per il proprio futuro. Alcune desiderano avere figli, altre no e altre ancora non ne sono sicure. Tutte queste scelte meritano rispetto.”

Parte 1 – Prima della visione

Quando pensi al tuo futuro, immagini di avere figli?

- ☐ Sì
- ☐ No
- ☐ Forse
- ☐ Non ne sono sicuro/a

Pensi che la società si aspetti che le persone abbiano figli?

- ☐ Sì
- ☐ No
- ☐ A volte

Perché?

Quali fattori possono influenzare la decisione di una persona di avere figli?

- | | |
|---|---|
| ☐ Situazione sentimentale | ☐ Situazione economica |
| ☐ Lavoro o percorso di studi | ☐ Salute |
| ☐ Contesto familiare | ☐ Valori personali |
| ☐ Preoccupazioni per il futuro | ☐ Altro: _____ |

Pensi che l'opinione delle persone riguardo all'avere figli possa cambiare nel corso della vita?

- ☐ Sì
- ☐ No

Perché?



Parte 2 – Durante la visione

Con quale persona o punto di vista ti sei identificato/a maggiormente?

Quale argomento o opinione ti ha colpito di più?

Le persone partecipanti hanno condiviso motivazioni diverse per voler avere figli o per scegliere di non averne. Quale motivazione ti ha sorpreso maggiormente?

Quali emozioni o riflessioni ti ha suscitato il video?

☐ Curiosità

☐ Comprensione

☐ Riflessione

☐ Confusione

☐ Empatia

☐ Altro: _____

Parte 3 – Riflessione dopo la visione

Il video mostra che alcune persone desiderano fortemente avere figli, mentre altre no. Perché ritieni importante rispettare entrambe queste scelte?

Una delle persone partecipanti racconta che la propria opinione è cambiata dopo aver iniziato una relazione sana. Perché pensi che una relazione possa influenzare il desiderio di avere figli?

Nel video vengono affrontate anche le preoccupazioni legate al futuro, come la situazione economica, l'istruzione, l'ambiente e la società. Pensi che questi aspetti siano importanti quando si decide se avere figli? Perché?

Il video sottolinea l'importanza di parlare del desiderio di avere figli fin dalle prime fasi di una relazione. Perché questa conversazione può essere importante?

In che modo una relazione può essere influenzata se due persone hanno desideri molto diversi riguardo all'avere figli?



Pensi che una persona senza figli possa comunque avere una vita significativa e appagante?

☐ Sì

☐ No

☐ Non ne sono sicuro/a

Motiva la tua risposta:

Completa la frase:

"Una famiglia può essere _____"

Quale messaggio del video ritieni più importante?

Note per chi svolge un ruolo educativo

Evita di presentare la genitorialità come un obiettivo di vita necessario.

Sottolinea che desiderare di avere figli, scegliere di non averne o essere ancora indecisi sono tutte posizioni ugualmente valide.

Incoraggia le persone partecipanti ad ascoltare con rispetto punti di vista diversi e a riconoscere che i desideri e i progetti di vita possono evolvere nel tempo.

Concludi la discussione ribadendo che le scelte personali riguardanti la famiglia e la genitorialità dovrebbero basarsi sui propri valori, su decisioni consapevoli e sul rispetto reciproco.



Futuro senza limiti



Temi: Disabilità, cultura Sorda, accessibilità, inclusione, società del futuro, famiglia, genitorialità, tecnologia, genetica, diversità, diritti umani.

Obiettivo: Favorire una riflessione su come la società percepisce la disabilità e la diversità, approfondire il tema dell'accessibilità e dell'inclusione e discutere in che modo le tecnologie del futuro possano influenzare la nostra concezione dell'identità, della cultura e delle differenze umane.

Introduzione

Che tipo di futuro vogliamo costruire?

In questo video, giovani Sordi discutono di genitorialità, accessibilità, aspettative sociali, cultura Sorda e nuove tecnologie che potrebbero influenzare le generazioni future. Riflettono su domande quali: che cosa rende una società un buon luogo in cui far crescere i bambini? Quale ruolo svolge l'accessibilità? E come dovremmo considerare le tecnologie genetiche che potrebbero modificare le caratteristiche umane? Il video ci invita a riflettere sulla diversità, sul senso di appartenenza e sul valore di ogni persona all'interno della società.

Suggerimento per chi svolge un ruolo educativo

Puoi iniziare con la seguente affermazione:



“Questo video presenta punti di vista differenti. L'obiettivo non è trovare un'unica risposta giusta, ma esplorare prospettive diverse con rispetto e curiosità.”

Parte 1 – Prima della visione

Quando pensi al futuro, che cosa ritieni più importante affinché bambini e bambine possano crescere bene?

- | | |
|---|--|
| ☐ Istruzione | ☐ Sostegno familiare |
| ☐ Accessibilità | ☐ Sicurezza |
| ☐ Assistenza sanitaria | ☐ Stabilità economica |
| ☐ Comunità | ☐ Altro: _____ |

Che cosa significa per te una società inclusiva?

Pensi che la società sia sufficientemente accessibile alle persone con disabilità?

- ☐ Sì
- ☐ No
- ☐ In parte

Perché?

Quando senti le parole "disabilità" o "diversità", che cosa ti viene in mente?

Parte 2 – Durante la visione

Quale argomento del video ti ha interessato di più?

- | | |
|---|--|
| ☐ Genitorialità | ☐ Accessibilità |
| ☐ Cultura Sorda | ☐ Aspettative della società |
| ☐ Tecnologie genetiche | ☐ Diversità |
| ☐ Altro: _____ | |



Quale affermazione o opinione ti è rimasta maggiormente impressa?

Hai ascoltato un punto di vista diverso dal tuo?

☐ Sì

☐ No

Se sì, quale?

Quali emozioni ti ha suscitato la discussione?

☐ Curiosità

☐ Sorpresa

☐ Preoccupazione

☐ Speranza

☐ Confusione

☐ Ispirazione

☐ Altro: _____

Parte 3 – Riflessione dopo la visione

Diverse persone partecipanti spiegano che l'accessibilità può influenzare profondamente la qualità della vita. Perché l'accessibilità è importante per garantire pari opportunità?

Il video mette in discussione l'idea di una "famiglia perfetta" e di un "figlio perfetto". Pensi che la società crei aspettative irrealistiche su come dovrebbe essere una famiglia? Perché?

Alcune persone partecipanti ritengono che la diversità, compresa la cultura Sorda, debba essere valorizzata e preservata. Perché la diversità culturale e umana può essere importante per la società?

La discussione affronta anche le future tecnologie che potrebbero modificare le caratteristiche genetiche prima della nascita.

Quali opportunità vedi in queste tecnologie?

Quali preoccupazioni o questioni etiche sollevano?

Le persone partecipanti esprimono opinioni diverse sulla disabilità e sulla diversità.

Pensi che una disabilità sia sempre qualcosa che debba essere "corretto"? Perché?



Come potrebbe la società sostenere meglio le persone Sorde e le persone con disabilità?

Completa la frase:

“Una società diventa più forte quando _____”

Quale messaggio del video ritieni più importante?

Note per chi svolge un ruolo educativo

Questo argomento potrebbe suscitare opinioni forti e divergenti, in particolare riguardo alla disabilità, alle tecnologie genetiche e alla genitorialità.

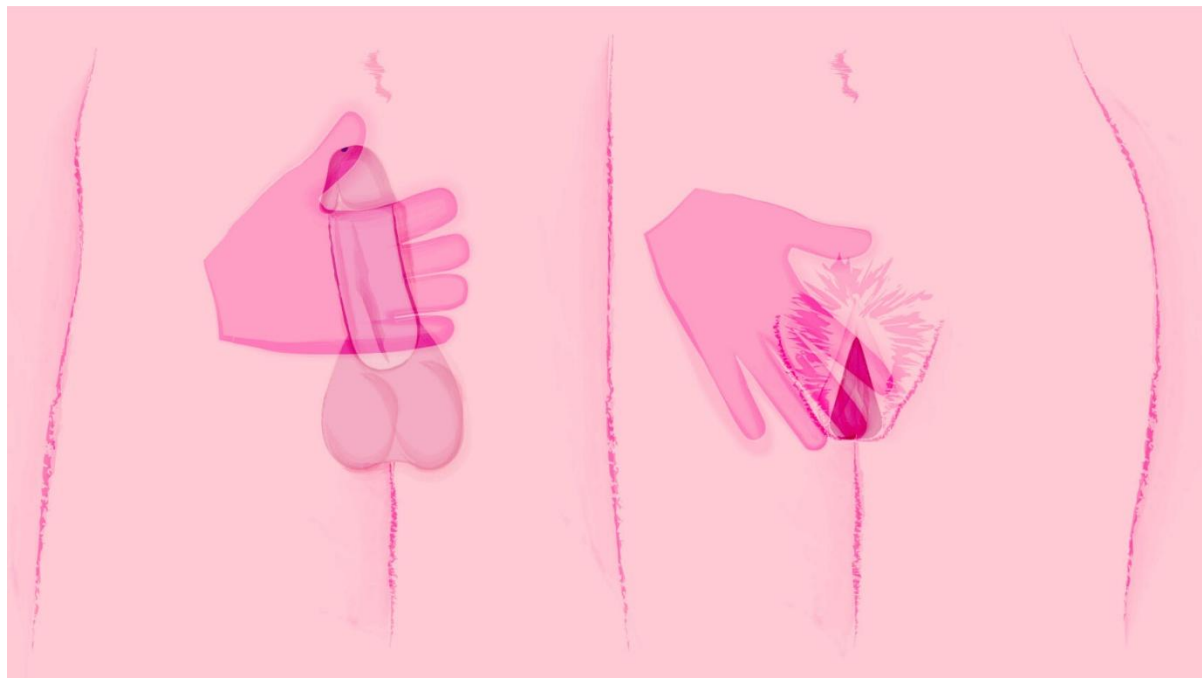
Incoraggia le persone partecipanti ad ascoltarsi reciprocamente con rispetto e a distinguere tra opinioni personali e fatti.

Sottolinea che la disabilità può essere interpretata da prospettive diverse: medica, sociale, culturale e basata sui diritti umani.

Concludi evidenziando che l'inclusione non significa rendere tutte le persone uguali, ma garantire a ciascuna la possibilità di partecipare pienamente e su un piano di uguaglianza alla vita della società.



Sessualità





La prima volta (consenso e pratiche sessuali sicure)



- Perché è una buona idea parlare con il/la partner dei propri desideri e dei propri limiti prima di avere un rapporto sessuale?
- Che cosa significa per te il consenso? Fai alcuni esempi di situazioni, in altri ambiti della tua vita, in cui hai già sperimentato il consenso.
- A chi chiederesti consiglio se avessi dei dubbi? Come potresti cercare supporto?
- Che cosa rende, secondo te, una prima volta piacevole e sicura?
- Come rispetti i tuoi limiti e quelli delle altre persone?
- Che cosa significa per te poter dire “no” o fare una pausa senza sentirti in colpa?



Masturbazione: Fatti e Miti



- Quali falsi miti esistono sulla masturbazione?
- In che modo la masturbazione può aiutarti a sentirti più a tuo agio con il tuo corpo?
- Come ti senti quando senti dire: "Non è una cosa sbagliata, è naturale"?
- Che cosa puoi fare se hai domande sulla sessualità o sul tuo corpo?
- Perché è importante rispettare sé stessi e le altre persone anche in questo ambito?



Masturbazione maschile



- Perché parlare di masturbazione è ancora considerato un grande tabù?
- Quando hai sentito parlare per la prima volta di masturbazione: dagli amici, dalle persone intorno a te oppure l'hai scoperta da solo/a?
- Come ti sei sentito/a all'inizio: in imbarazzo, confuso/a, tranquillo/a?
- Quali miti, stereotipi o battute sulla masturbazione maschile hai sentito più spesso?
- Perché, secondo te, molte persone provano vergogna riguardo a questo tema o preferiscono non parlarne?



Masturbazione femminile



- La masturbazione femminile è ancora un tabù? Perché?
- Perché, quando una donna esplora il proprio corpo, questo viene spesso considerato qualcosa di immorale, sbagliato o di cui vergognarsi?
- Con quali pregiudizi sulla masturbazione femminile sei cresciuto/a?
- Ti è mai capitato di sentire dire che le “brave ragazze” non dovrebbero farlo?
- Qual è stata finora la tua percezione di questo tema?
- Se se ne parlasse in modo aperto, naturale e senza giudizio, pensi che qualcosa cambierebbe?



Sex toys



- Perché l'igiene è importante quando si utilizzano i sex toys?
- In che modo una comunicazione aperta può contribuire al benessere di una relazione?
- In che modo conoscere meglio il proprio corpo può aiutare a sentirsi meglio con sé stessi?



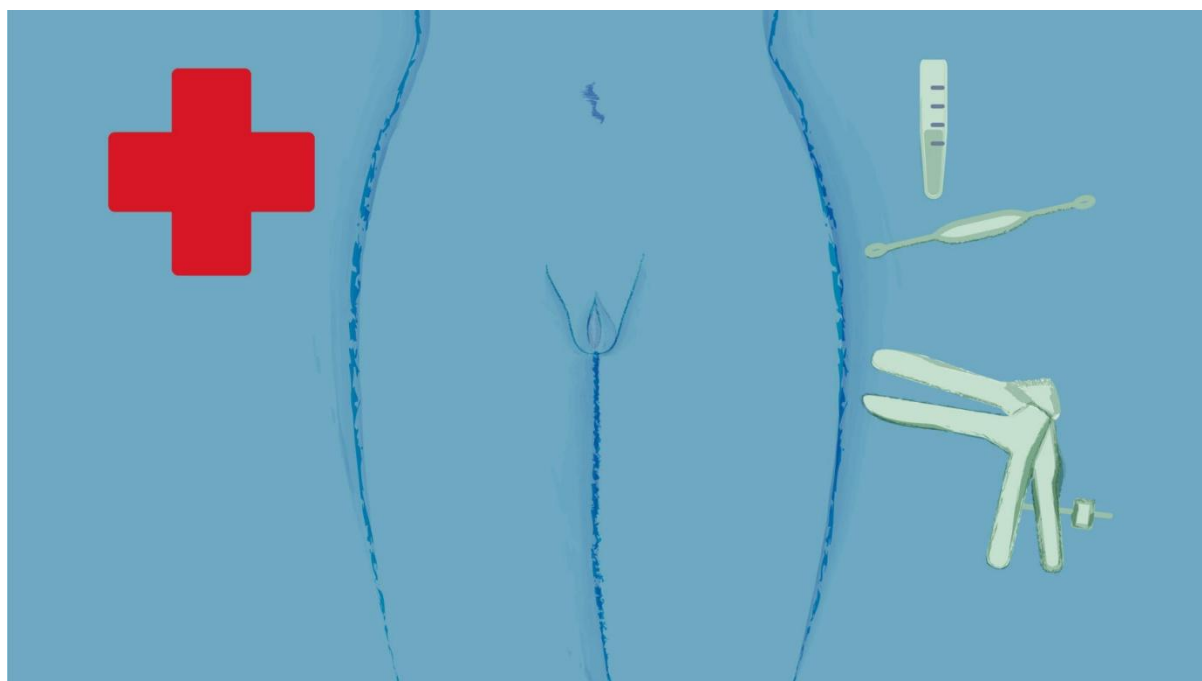
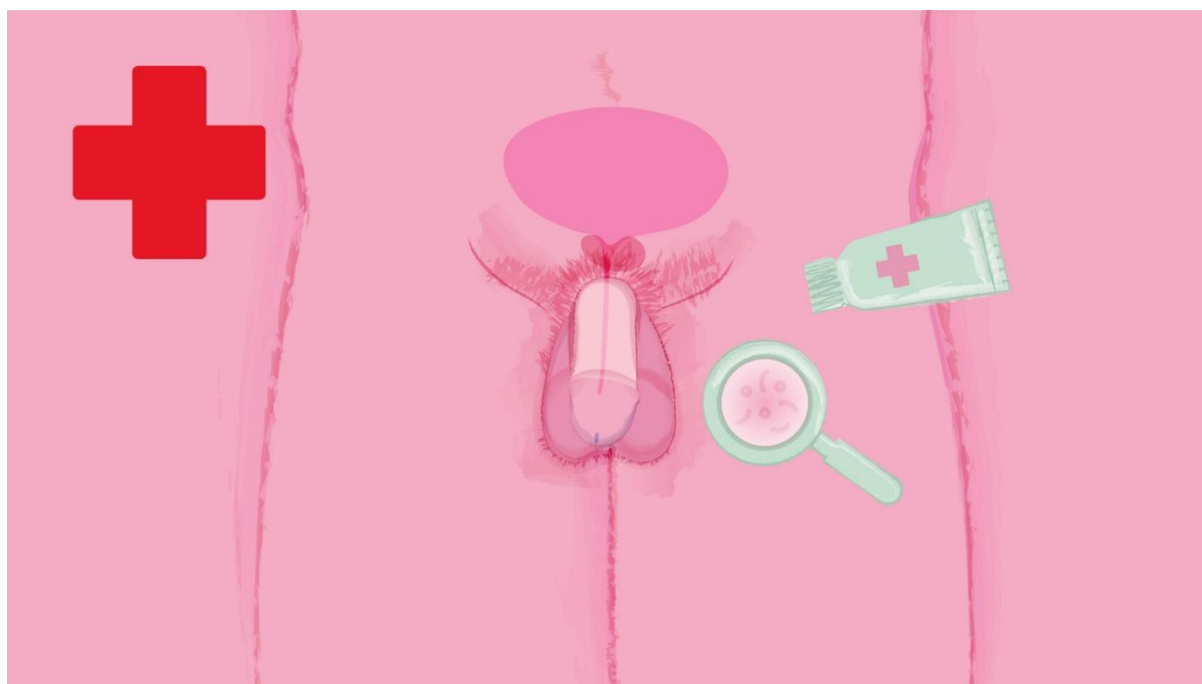
Eiaculazione precoce



- Da dove derivano le nostre aspettative su quanto "dovrebbe" durare un rapporto sessuale? In che modo ci influenzano?
- In che modo parlare apertamente con il/la partner potrebbe cambiare il modo in cui si vive l'eiaculazione precoce?



Salute





Prevenzione della salute maschile



- Quando hai effettuato l'ultimo controllo medico di prevenzione? Che cosa rende difficile sottoporsi a questi controlli?
- Che cosa potrebbe aiutare te, o una persona a te vicina, a prendersi cura della propria salute senza provare imbarazzo?



Prevenzione della salute femminile



- Che cosa significa, secondo te, la prevenzione della salute femminile?
- Ti sei mai sottoposta/o a un controllo medico di prevenzione?
- Che cosa impedisce alle persone di rivolgersi al medico o alla medica?
- Dopo aver visto questo video, che cosa faresti di diverso?



Endometriosi



Affermazioni	Vero / Falso
L'endometriosi si verifica quando un tessuto simile al rivestimento interno dell'utero cresce al di fuori dell'utero.	☐ Vero ☐ Falso
L'endometriosi colpisce circa il 10% delle donne in età riproduttiva a livello mondiale.	☐ Vero ☐ Falso
Le mestruazioni dolorose e il dolore pelvico cronico sono sintomi comuni dell'endometriosi.	☐ Vero ☐ Falso
L'endometriosi può essere completamente curata con i soli farmaci.	☐ Vero ☐ Falso
Una diagnosi precoce e una maggiore consapevolezza sono importanti per gestire efficacemente i sintomi.	☐ Vero ☐ Falso
L'endometriosi influisce solo sulla fertilità e non ha alcun impatto sulla vita quotidiana.	☐ Vero ☐ Falso
I gruppi di supporto e il sostegno psicologico possono migliorare la qualità della vita delle persone con endometriosi.	☐ Vero ☐ Falso
L'endometriosi è causata esclusivamente da fattori legati allo stile di vita.	☐ Vero ☐ Falso



Domande di riflessione (per le persone partecipanti)

- Che cosa ti ha sorpreso di più dell'endometriosi?
- Perché pensi che l'endometriosi sia ancora una condizione poco conosciuta e compresa?

Suggerimento per chi svolge un ruolo educativo

Se possibile, cerca di includere una testimonianza locale sull'endometriosi, preferibilmente di una persona Sorda o disponibile in lingua dei segni.



Prodotti mestruali e come usarli



- Perché è importante parlare apertamente di mestruazioni?
- Perché l'igiene è importante durante le mestruazioni?
- Perché è importante non provare vergogna per le mestruazioni?
- Come si sceglie il prodotto mestruale più adatto alle proprie esigenze?



HIV / AIDS



- Qual è la differenza tra HIV e AIDS?
- Quali sono le principali modalità di trasmissione dell'HIV e quali falsi miti esistono a riguardo?
- Come ti senti quando senti dire che l'HIV non si trasmette attraverso gli abbracci, le strette di mano o i baci?
- Perché è importante contrastare i pregiudizi sull'HIV e in che modo questi influenzano la vita delle persone che vivono con l'HIV?
- Perché l'uso del preservativo e l'esecuzione regolare del test sono importanti per proteggersi dall'HIV?
- Perché è fondamentale conoscere l'HIV e in che modo puoi contribuire a informare amici, amiche o altre persone su questo tema?
- Sai dove e come è possibile effettuare il test per l'HIV?
- A chi ti rivolgeresti se volessi avere maggiori informazioni sul test o sulle cure disponibili?



Test per HIV/AIDS



- Perché può essere utile sottoporsi al test anche se ci si sente in buona salute?
- In che modo la possibilità di effettuare il test in forma anonima può aiutare le persone a sentirsi meno spaventate?
- In che modo sottoporsi al test può contribuire a proteggere la salute delle persone intorno a te?
- Che cosa potrebbe aiutare le persone a sentirsi più a proprio agio quando si sottopongono al test?





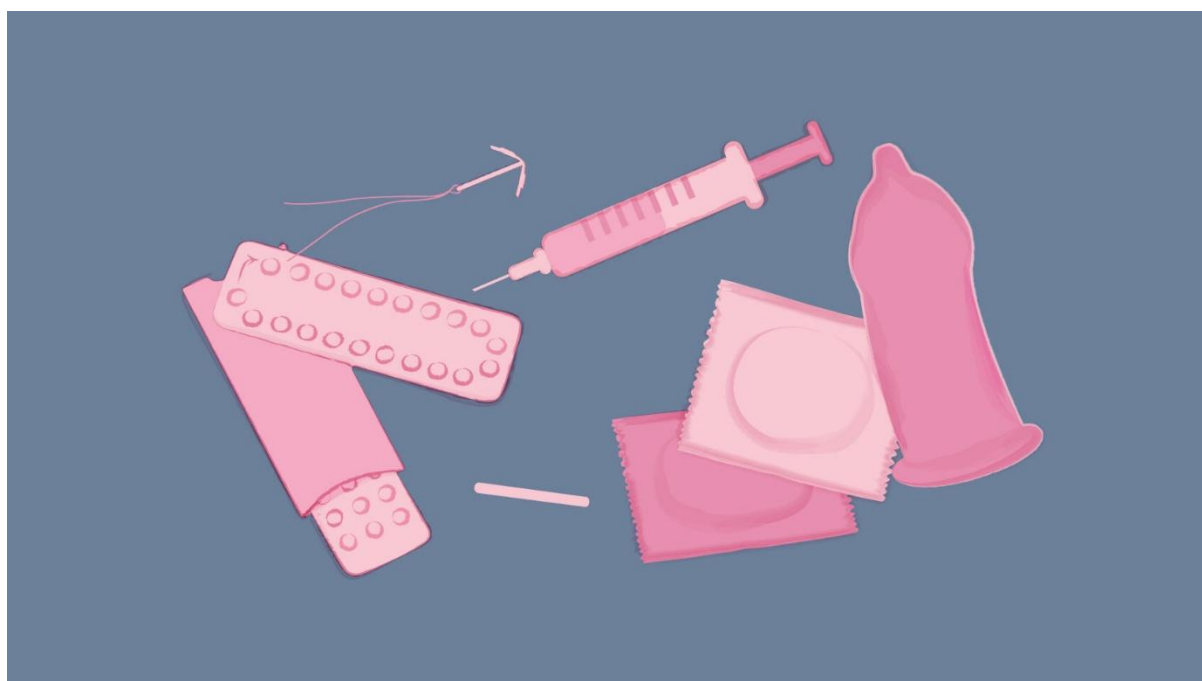
Piacere reciproco?



- Perché è importante osservare e riconoscere le reazioni dell'altra persona?
- Perché un'esperienza positiva condivisa richiede sempre rispetto, attenzione e cura reciproca?
- In che modo una persona può mostrare, dire o segnare che qualcosa le piace oppure la mette a disagio?
- Cosa puoi fare se ti accorgi che l'altra persona sembra insicura o non del tutto a proprio agio?
- Perché è importante prestare attenzione non solo a ciò che senti tu, ma anche a ciò che prova l'altra persona?
- Cosa può succedere se una persona ignora i segnali, il disagio o i limiti dell'altra persona?



Diversità





Diversità dei corpi



Temi: Diversità dei corpi, immagine di sé, social media, canoni di bellezza, autostima, inclusione, benessere psicologico, accettazione di sé.

Obiettivo: Favorire una riflessione sulla diversità dei corpi, sull'immagine di sé e sull'influenza dei social media sul modo in cui percepiamo noi stessi e gli altri. Promuovere l'accettazione di sé e la valorizzazione della diversità dei corpi nella società.

Introduzione

Ogni corpo è unico.

I social media mostrano spesso immagini ritoccate, filtri e modelli di bellezza idealizzati che possono indurre le persone a confrontarsi con gli altri. Questo può influire sull'autostima e creare aspettative irrealistiche su come un corpo dovrebbe apparire.

Questo video ci invita a riflettere in modo critico sui canoni di bellezza, sull'influenza dei social media e sull'importanza di accettare noi stessi e gli altri così come siamo.

Suggerimento per chi svolge un ruolo educativo

Puoi iniziare con la seguente affermazione:

“Molte persone, a volte, si sentono insicure riguardo al proprio aspetto. Durante questa attività ci concentreremo sul rispetto, sulla diversità e sulla consapevolezza che ogni corpo è diverso.”



Parte 1 – Prima della visione

Quando senti l'espressione "diversità dei corpi", che cosa ti viene in mente?

Ti è mai capitato di confrontare il tuo aspetto con quello di una persona vista sui social media?

☐ Spesso

☐ A volte

☐ Raramente

☐ Mai

Che cosa può influenzare il modo in cui le persone percepiscono il proprio corpo?

☐ I social media

☐ Gli amici/le amiche

☐ La famiglia

☐ Televisione e pubblicità

☐ Tendenze della moda

☐ Esperienze personali

☐ Altro: _____

Pensi che i social media mostrino immagini realistiche dei corpi delle persone?

☐ Sì

☐ No

☐ A volte

Perché?

Parte 2 – Durante la visione

Quale affermazione o messaggio del video ti è rimasto maggiormente impresso?

Che cosa ti ha sorpreso di più della discussione sui social media e sull'uso dei filtri?

Nel video si afferma che molte persone giovani si sentono insicure riguardo al proprio corpo.



Come ti ha fatto sentire questa informazione?

☐ Sorpreso/a

☐ Preoccupato/a

☐ Non sorpreso/a

☐ Altro: _____

Con quale affermazione sei maggiormente d'accordo?

☐ Ogni corpo è diverso

☐ I social media possono influenzare l'autostima

☐ La salute ha un significato diverso per ogni persona

☐ Confrontarsi con gli altri non è utile

☐ Essere gentili e fare complimenti è importante

Parte 3 – Riflessione dopo la visione

Perché pensi che così tante persone si confrontino con gli altri?

In che modo i filtri, il fotoritocco e l'intelligenza artificiale possono influenzare il modo in cui percepiamo noi stessi?

Nel video si suggerisce di smettere di seguire gli account che ci fanno sentire insicuri. Pensi che sia un buon consiglio? Perché?

Che cosa significa per te avere un "corpo sano"?

☐ Avere un fisico in forma

☐ Sentirsi bene dal punto di vista fisico

☐ Sentirsi a proprio agio con il proprio corpo

☐ Avere un buon benessere psicologico



☐ Altro: _____

Perché è importante ricordare che non esiste un unico tipo di corpo "perfetto"?

Completa la frase:

"Il mio corpo merita rispetto perché _____"

Qual è una qualità positiva di te che apprezzi?

Quale messaggio del video ritieni più importante?

Completa la frase:

"Ogni corpo è unico perché _____"

Note per chi svolge un ruolo educativo

Incoraggia le persone partecipanti a concentrarsi sull'apprezzamento del proprio corpo e di quello degli altri, piuttosto che sulla critica.

Evita discussioni che mettano a confronto o giudichino i diversi tipi di corpo.

Sottolinea che salute, bellezza e benessere possono assumere significati diversi per ogni persona.

Concludi l'attività invitando le persone partecipanti a condividere una qualità positiva di sé che non sia legata all'aspetto fisico.



Intervista: esperienza transgender



Temi: Identità di genere, esperienze delle persone transgender, inclusione, rispetto, diversità, stereotipi, empatia, educazione sessuale.

Obiettivo: Riflettere su emozioni, convinzioni e atteggiamenti dopo la visione dell'intervista, promuovendo una maggiore comprensione delle esperienze delle persone transgender, il rispetto della diversità e relazioni inclusive.

Prima della visione

- Che cosa sai già delle esperienze delle persone transgender?
- C'è qualcosa di questo argomento che ti suscita curiosità, incertezza o disagio?

Dopo la visione

- Quale momento dell'intervista ti ha colpito di più?
- Quali emozioni hai provato durante la visione dell'intervista?
- Che cosa hai imparato dalla storia o dall'esperienza raccontata dalla persona intervistata?

Riflessione

- L'intervista ti ha portato a riflettere su convinzioni, idee o stereotipi che avevi in precedenza? Se sì, in che modo?



- Quali atteggiamenti o comportamenti possono aiutare una persona transgender a sentirsi rispettata, al sicuro e inclusa?
- C'è qualcosa su questo tema che, dopo aver visto l'intervista, vorresti approfondire?

Messaggio chiave

Completa la frase:

“Il messaggio più importante, per me, è _____”

Note per chi svolge un ruolo educativo

Create un ambiente rispettoso e accogliente, in cui le persone partecipanti si sentano a proprio agio nell'esprimere i propri pensieri. Ricordate che non esistono risposte giuste o sbagliate e che ciascuno può scegliere quanto desidera condividere.

Incoraggiate le persone partecipanti ad ascoltare punti di vista diversi con apertura ed empatia, riconoscendo che l'esperienza di ogni persona è unica.



Coming out



- Perché il coming out può essere un'esperienza difficile?
- A chi lo diresti per primo/a? Perché?
- Perché è importante ricevere sostegno durante il coming out?



Poesia: IO LIBERA



Obiettivo: Riflettere sulla libertà di scelta, sulle pressioni sociali, sull'identità e sul rispetto delle diverse scelte di vita dopo la visione della poesia IO LIBERA.

Prima della visione

- Che cosa significa per te la libertà di scelta?
- Ti è mai capitato di sentirti sotto pressione nel prendere una decisione per soddisfare le aspettative degli altri?

Dopo la visione

- Quale parte della poesia ti ha colpito di più? Perché?
- Quali emozioni ti ha suscitato la poesia?

Riflessione

- Quali aspettative o pressioni sociali vengono rappresentate nella poesia?
- Come possiamo rispettare e sostenere le persone le cui scelte di vita sono diverse dalle nostre?
- La poesia ha cambiato o rafforzato il tuo modo di vedere la libertà di scelta? In che modo?



Attività creativa

Mappa delle scelte

Disegna o scrivi le scelte più importanti della tua vita (relazioni, famiglia, lavoro, figli, hobby, ecc.). Rifletti su quali di queste senti davvero tue e quali, invece, potrebbero essere influenzate dalle aspettative delle altre persone.

POESIA “IO LIBERA” - TRASCRIZIONE

(IO) INCINTA (PANCIA CHE CRESCE)
BATTITO (DEL CUORE)
BATTITO NON C'È PIÙ
PANCIA NON C'È PIÙ
MANI VUOTE (DISPERATA)
GRIDO
BUIO
PERSONA MI DICE: «OH NO!»
PERSONA MI DICE «MI DISPIACE»
PERSONA MI DICE: «STAI TRANQUILLA,
RIPROVA!»
PERSONA MI DICE PERSONA MI DICE
PERSONA MI DICE PERSONA MI DICE
MI METTO LA MASCHERINA
SORRIDENTE
MA TRISTE DENTRO
BASTA!
IO DONNA
IO VIAGGIO
IO FACCIO COME VOGLIO
NESSUNO MI OBBLIGA
IO LIBERA
PERSONA MI DICE... PERSONA MI DICE...
IO MAMMA RIUSCITA!
MAMMA SUBITO!

IO FORTUNATA!
PERSONA MI DICE PERSONA MI DICE
PERSONA MI DICE PERSONA MI DICE
MI METTO LA MASCHERINA
SORRIDENTE
MA TRISTE DENTRO
BASTA!
IO DONNA
IO VIAGGIO
IO FACCIO COME VOGLIO
NESSUNO MI OBBLIGA
IO LIBERA
PERSONA MI DICE... PERSONA MI DICE...
MA TU PUOI!
TU RIPROVA!
TU LOTTA!
PERSONA MI DICE PERSONA MI DICE
PERSONA MI DICE PERSONA MI DICE
MI METTO LA MASCHERINA
SORRIDENTE
MA TRISTE DENTRO
BASTA!

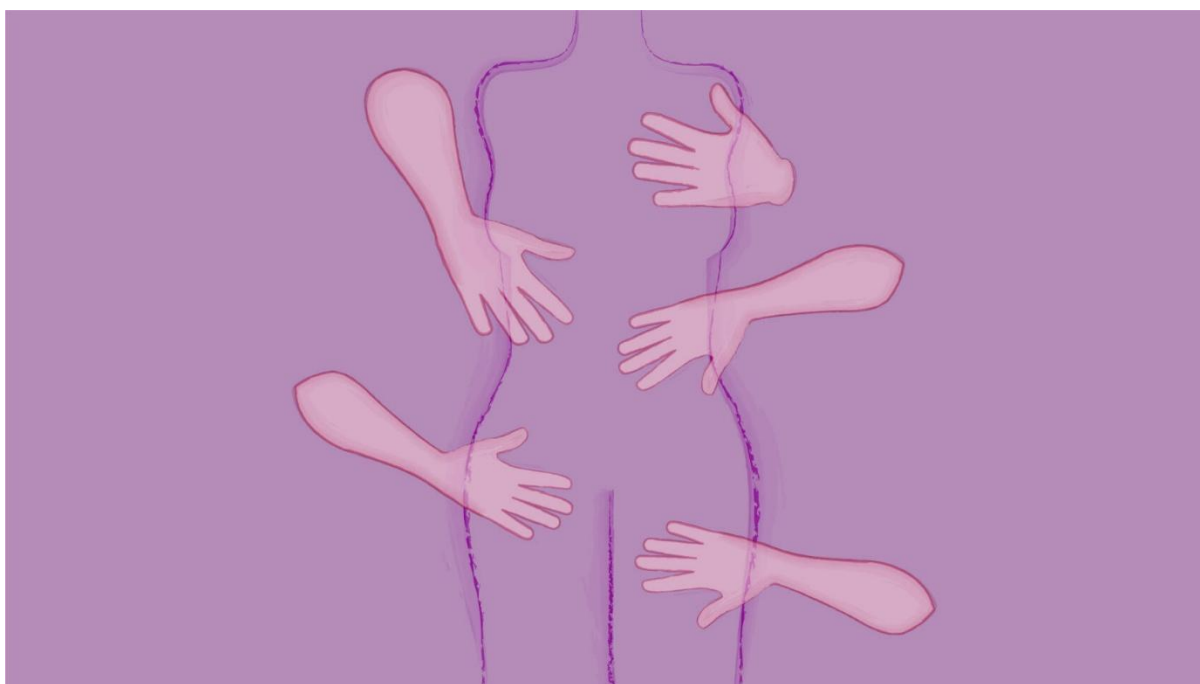
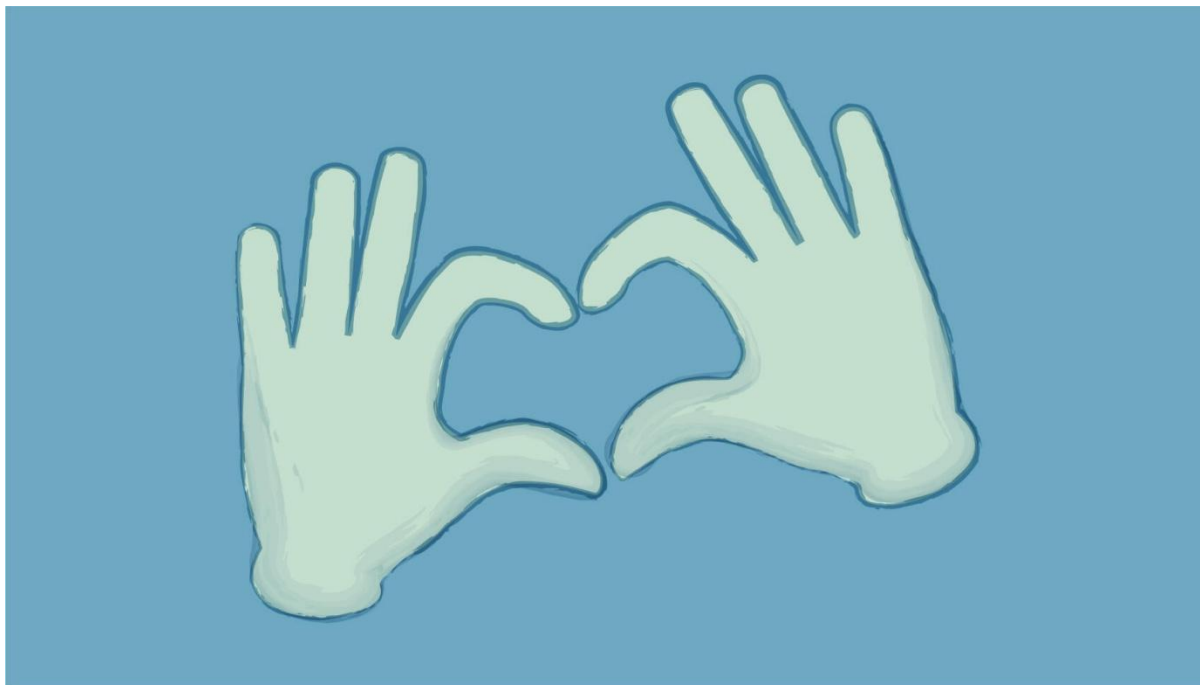


IO DONNA
IO VIAGGIO
IO FACCIO COME VOGLIO
NESSUNO MI OBBLIGA
ANIMALE COME FIGLIO
PERSONA MI DICE... PERSONA MI DICE...
MA L'ANIMALE È DIVERSO!
TU PROVATO MAI!
NON CAPIRAI MAI!
PERSONA MI DICE PERSONA MI DICE
PERSONA MI DICE PERSONA MI DICE
MI METTO LA MASCHERINA
SORRIDENTE
MA TRISTE DENTRO
BASTA!
IO DONNA
IO VIAGGIO
IO FACCIO COME VOGLIO
NESSUNO MI OBBLIGA
IO LIBERA
PERSONA MI DICE... PERSONA MI DICE...
SENZA FIGLI NON ESISTE
TU DEVI!
TU OBBLIGO!
PERSONA MI DICE PERSONA MI DICE
PERSONA MI DICE PERSONA MI DICE
MI METTO LA MASCHERINA
SORRIDENTE
MA TRISTE DENTRO
BASTA!
IO DONNA

IO VIAGGIO
IO FACCIO COME VOGLIO
NESSUNO MI OBBLIGA
IO LIBERA
MI DICE MI DICE MI DICE MI DICE
NON SERVE...
IO SCELGO
DA SOLO
PARTNER
FAMIGLIA
ANIMALE
VARIE VARIE VARIE
VARIE VARIE VARIE
IO DONNA
IO VIAGGIO
IO FACCIO COME VOGLIO
NESSUNO MI OBBLIGA
IO LIBERA!



Relazioni & Sentimenti





Comunicazione sana nelle relazioni



Dopo aver visto il cortometraggio "Comunicazione sana nelle relazioni", rifletti sulle seguenti domande per favorire il confronto, la condivisione e la discussione:

- Come hai interpretato il bisogno di Fra di avere i propri spazi? Lo hai percepito come un segno d'amore o come una forma di distanza?
- Ti è mai capitato di sentirti ferito/a in una relazione a causa del legittimo bisogno di spazio dell'altra persona? Come hai affrontato la situazione?
- Qual è la differenza tra "prendersi i propri spazi" e "allontanarsi"?
- Che rapporto hai con il tuo spazio personale? Riesci a chiederlo? Riesci a rispettare quello delle altre persone?
- Come possiamo rispettare i confini dell'altra persona senza sentirci rifiutati?
- Che cosa hai imparato sull'amore da questa scena?
- Se potessi riscrivere una battuta del dialogo, quale cambieresti o approfondiresti?



Sesso o amore



- Che cosa significa per te l'amore?
- Che cosa ritieni importante durante un rapporto sessuale?
- Perché è importante poter dire “sì”, ma anche “no”?



Genitorialità



Temi: Genitorialità, desiderio di avere figli, famiglia, relazioni, cogenitorialità, genitorialità single, gestazione per altri (GPA), responsabilità, reti di supporto, tempi, pianificazione del futuro, rispetto delle diverse scelte di vita.

Obiettivo: Incoraggiare le persone partecipanti a riflettere sui diversi modi di diventare genitori, sulle responsabilità legate alla crescita di un figlio, sull'importanza del sostegno degli altri e sui numerosi fattori personali che influenzano le decisioni riguardanti la genitorialità. Lo strumento promuove inoltre il rispetto delle diverse forme familiari e delle scelte personali.

Introduzione

Alcune persone hanno sempre desiderato avere figli. Altre sono indecise o scelgono di non diventare genitori. Alcune diventano genitori insieme a un partner, mentre altre crescono i propri figli da sole oppure attraverso la cogenitorialità o la gestazione per altri (GPA). Questo video presenta prospettive diverse e mostra che non esiste un unico modo "giusto" di costruire una famiglia. La genitorialità è un percorso personale che può essere influenzato dalle relazioni, dall'età, dal lavoro, dalla situazione economica, dalla casa, dalla salute e dalle esperienze di vita.



Suggerimento per chi svolge un ruolo educativo

Puoi introdurre l'attività con la seguente affermazione:

«Le famiglie possono assumere forme molto diverse. Anche i desideri e le situazioni di vita delle persone sono differenti. Oggi esploreremo queste prospettive con rispetto e curiosità.»

Parte 1 – Prima della visione

Pensi che un giorno ti piacerebbe avere figli?

- ☐ Sì
- ☐ No
- ☐ Forse
- ☐ Non ne sono sicuro/a

Che cosa ritieni sia importante avere prima di diventare genitore?

- | | |
|---|---|
| ☐ Una relazione stabile
stabile | ☐ Una situazione economica |
| ☐ Una casa | ☐ Il sostegno della famiglia o degli
amici/delle amiche |
| ☐ Essere emotivamente pronti | ☐ Altro: _____ |

Secondo te, una persona può crescere con successo un figlio da sola?

- ☐ Sì
- ☐ No
- ☐ Dipende

Perché?



Quali sono i diversi modi in cui si può diventare genitori? (Scrivine il maggior numero possibile.)

Pensi che il desiderio di avere figli possa cambiare nel corso della vita?

☐ Sì

☐ No

Perché?

Parte 2 – Durante la visione

Con quale persona partecipante ti sei identificato/a maggiormente?

Perché?

Quale idea o quale storia ti ha colpito di più?

Quale modello familiare presentato nel video ti è sembrato nuovo o ti ha sorpreso?

Quali responsabilità legate alla genitorialità vengono affrontate nel video?

Quali emozioni o riflessioni ti ha suscitato il video?

☐ Curiosità

☐ Rispetto

☐ Riflessione

☐ Sorpresa

☐ Empatia

☐ Speranza

☐ Altro: _____



Parte 3 – Riflessione dopo la visione

Le persone partecipanti parlano di genitorialità single, cogenitorialità e gestazione per altri (GPA). Quali possono essere i vantaggi e le difficoltà di queste forme familiari?

Diverse persone sottolineano l'importanza del sostegno di familiari, amici e amiche. Perché una rete di supporto può fare la differenza?

Alcune persone raccontano che la loro opinione sull'avere figli è cambiata dopo aver iniziato una relazione o con il passare degli anni. Perché pensi che il desiderio di avere figli possa cambiare?

In che modo il lavoro, la casa, la situazione economica e le relazioni possono influenzare la decisione di avere figli?

Pensi che esista un'età "perfetta" per diventare genitore? Perché?

Perché è importante rispettare chi sceglie di non avere figli?

Completa la frase:

“Una famiglia può essere _____.”

Completa la frase:

“Un buon genitore è una persona che _____.”

Quale messaggio del video ritieni più importante?



Note per chi svolge un ruolo educativo

Evita di presentare una forma familiare come migliore di un'altra. Sottolinea che una famiglia può essere costruita in molti modi diversi e che diventare genitore è una scelta personale.

Incoraggia le persone partecipanti ad ascoltare con rispetto punti di vista differenti, a riconoscere che le opinioni possono cambiare nel corso della vita e a comprendere che il sostegno, la preparazione e il rispetto reciproco sono importanti, indipendentemente dalla struttura familiare.



Se dico di no, significa NO!



Obiettivo: Riflettere sui confini personali, sul consenso e sulla comunicazione rispettosa dopo la visione del video.

Prima della visione

- Che cosa significa per te il consenso?
- Perché pensi che a volte possa essere difficile dire o accettare un "no"?

Dopo la visione

- Quale momento del video ti ha colpito di più? Perché?
- Come ti sei sentito/a osservando le due diverse reazioni alla parola "no"?

Riflessione

- Quali comportamenti hanno mostrato rispetto? Quali, invece, non hanno rispettato i confini personali?
- Perché è importante rispettare il "no" di un'altra persona?
- In che modo il rispetto dei confini personali contribuisce a costruire fiducia all'interno di una relazione?

Attività pratiche

Comunicare un «no»: Pensa a un modo in cui puoi esprimere chiaramente e con rispetto un tuo «no».

Rispettare un «no»: Pensa a un modo in cui puoi dimostrare rispetto quando un'altra persona ti dice «no».



Relazioni tossiche



Temi: Relazioni sane e relazioni malsane, confini personali, fiducia, controllo, gelosia, isolamento, abuso emotivo, violenza fisica, amicizia, supporto, sicurezza.

Obiettivo: Favorire una riflessione sulla differenza tra cura e controllo nelle relazioni, sull'importanza dei confini personali e sui segnali di allarme dell'abuso emotivo o della violenza fisica. Esplorare come amici, amiche e persone di fiducia possano riconoscere eventuali cambiamenti, avviare un dialogo rispettoso, offrire sostegno e aiutare una persona a riflettere sulla propria sicurezza.

Introduzione

Le relazioni possono essere caratterizzate da amore, vicinanza, cura e attenzione. Tuttavia, alcuni comportamenti presentati come manifestazioni d'amore possono risultare controllanti, limitanti, intimidatori o far sentire una persona non al sicuro. Questo video affronta situazioni in cui un partner invia continuamente messaggi, decide che cosa l'altra persona può o non può fare, la isola da amici e attività, la insulta oppure ricorre alla violenza fisica. Le persone partecipanti riflettono sui segnali di allarme e su come amici e amiche possano offrire sostegno.

Il video sottolinea che ogni persona ha il diritto di mantenere le proprie amicizie, svolgere le attività che desidera, avere privacy, vedere rispettati i propri confini personali e vivere in sicurezza. Chi subisce un abuso non è responsabile del comportamento violento del proprio partner.



Suggerimento per chi svolge un ruolo educativo

Puoi introdurre l'attività con la seguente affermazione:

“La cura e l'attenzione possono farci stare bene, ma il controllo, la paura, l'umiliazione, l'isolamento e la violenza non sono segni di una relazione sana. Ogni persona merita rispetto e sicurezza.”

Parte 1 – Prima della visione

Che cosa ritieni importante in una relazione sana?

- | | |
|---|--|
| ☐ Fiducia | ☐ Rispetto |
| ☐ Libertà di frequentare amicizie e famiglia | ☐ Comunicazione sincera |
| ☐ Rispetto dei confini personali | ☐ Sentirsi al sicuro |
| ☐ Altro: _____ | |

Pensi che i messaggi frequenti inviati da un partner possano essere vissuti in modo diverso da persone diverse?

- ☐ Sì
- ☐ No
- ☐ Non ne sono sicuro/a

Motiva la tua risposta.

Quali comportamenti potrebbero rappresentare segnali di una relazione malsana o tossica?

- ☐ Controllare continuamente dove si trova una persona
- ☐ Decidere chi una persona può frequentare
- ☐ Costringere una persona ad annullare i propri impegni
- ☐ Insultare o umiliare una persona
- ☐ Isolare una persona da amicizie o famiglia



- ☐ Non rispettare i confini personali
- ☐ Spingere, colpire o ricorrere ad altre forme di violenza fisica
- ☐ Altro: _____

Perché può essere difficile riconoscere o parlare di una relazione malsana?

Parte 2 – Durante la visione

Quale situazione mostrata nel video ti ha colpito maggiormente?

In quale momento le persone partecipanti descrivono l'attenzione come qualcosa che diventa controllo?

Quali cambiamenti nel comportamento di un amico o di un'amica vengono indicati come possibili segnali di allarme?

Quale consiglio per sostenere un amico o un'amica hai trovato più utile?

Quali emozioni o riflessioni ti ha suscitato il video?

- | | |
|---|---|
| ☐ Preoccupazione | ☐ Riconoscimento |
| ☐ Sorpresa | ☐ Rabbia |
| ☐ Empatia | ☐ Confusione |
| ☐ Speranza | ☐ Altro: _____ |

Parte 3 – Riflessione dopo la visione

Il video inizia con un partner che invia molti messaggi per sapere dove si trova l'altra persona e con chi è, dicendo: «Lo faccio perché ti amo».

Quando i messaggi possono essere percepiti come una forma di attenzione e quando, invece, diventano un comportamento di controllo?

Perché è importante chiedere alla persona che riceve quei messaggi come vive quel comportamento?



Le persone partecipanti affermano che ciascuno dovrebbe poter mantenere le proprie amicizie, le proprie attività e i propri spazi personali.

Che cosa significa, concretamente, rispettare i confini personali all'interno di una relazione?

Un'amica o un amico annulla sempre più spesso gli appuntamenti perché il/la partner decide ciò che può o non può fare.

Perché l'isolamento da amici, familiari, eventi o hobby può rappresentare un serio segnale di allarme?

Quali cambiamenti potrebbero notare amici e amiche?

- ☐ Diventare più silenzioso/a o chiudersi in sé stesso/a
- ☐ Annullare ripetutamente gli impegni
- ☐ Smettere improvvisamente di praticare un'attività che piaceva
- ☐ Ridurre drasticamente i contatti con gli altri
- ☐ Dire: «Il mio partner non mi permette di venire»
- ☐ Apparire impaurito/a o insolitamente dipendente dal partner
- ☐ Presentare ferite inspiegabili o ricorrenti
- ☐ Altro: _____

How could you begin a conversation with a friend without blaming or pressuring them?

Completa le frasi:

"Ho notato che _____."

"Sono preoccupato/a perché _____."

"Come posso aiutarti? _____."



Una persona racconta che il/la partner la insulta e l'ha spinta, ma aggiunge: "Sa anche essere molto dolce" e "Probabilmente è colpa mia".

Perché una persona potrebbe difendere il proprio partner o attribuire a sé stessa la responsabilità?

Gli insulti, le spinte o altre forme di violenza sono mai colpa della vittima?

☐ Sì

☐ No

☐ Non ne sono sicuro/a

Motiva la tua risposta:

Le persone partecipanti ricordano che lasciare una relazione può essere difficile per motivi pratici, come la situazione economica, la casa, la presenza di figli o l'incertezza sul futuro.

Perché dire semplicemente «Lascialo/a» non è sempre un consiglio semplice o sicuro?

Che cosa può fare un'amica o un amico per offrire sostegno?

☐ Ascoltare senza giudicare

☐ Credere alla persona

☐ Ringraziarla per aver condiviso la propria esperienza

☐ Chiederle di quale aiuto ha bisogno

☐ Chiederle se si sente al sicuro

☐ Offrirle, se possibile, un luogo sicuro

☐ Aiutarla a contattare persone di fiducia o servizi di support professionale

☐ Continuare a sostenerla senza sostituirsi alle sue decisioni

☐ Altro: _____



Che cosa dovrebbe fare una persona in caso di pericolo immediato o di gravi episodi di violenza?

Quale messaggio del video ritieni più importante?

Discussione facoltativa su scenari

Scegli uno dei seguenti scenari e discutete che cosa osservate, che cosa potreste dire e quale tipo di sostegno potrebbe essere utile.

Scenario 1: Un'amica riceve continuamente messaggi durante ogni attività sociale e si mostra molto ansiosa quando non risponde subito.

Scenario 2: Un amico non partecipa più alle attività che prima gli piacevano e dice spesso che il/la partner non vuole che ci vada.

Scenario 3: Un'amica ti racconta che il/la partner la insulta e l'ha spinta, ma ti chiede di non dirlo a nessuno.

Note per chi svolge un ruolo educativo

Create un ambiente rispettoso e privo di giudizio. Le persone partecipanti non devono mai sentirsi obbligate a condividere esperienze personali.

Evitate di attribuire responsabilità a chi rimane in una relazione abusante, vi ritorna o non riconosce immediatamente i segnali dell'abuso. Lasciare una relazione può essere difficile dal punto di vista emotivo, pratico, economico e della sicurezza personale.

Sottolineate la differenza tra accordi condivisi e comportamenti di controllo esercitati da una sola persona. Un confine personale non è una regola usata per controllare qualcun altro.

Ribadite che insulti, minacce, isolamento, coercizione, spinte, percosse e qualsiasi altra forma di violenza non sono accettabili e non sono mai colpa della vittima.



Incoraggiate risposte di supporto: ascoltare, credere alla persona, chiedere di che cosa ha bisogno, verificare se si trova in una situazione di sicurezza e coinvolgere, quando opportuno, persone di fiducia o servizi professionali.

Se una persona partecipante riferisce di vivere una situazione di abuso attuale o di trovarsi in pericolo immediato, seguite le procedure di tutela previste dalla vostra organizzazione e contattate i servizi di emergenza o i servizi specialistici secondo le indicazioni del vostro territorio.

Concludete ribadendo che una relazione sana permette a entrambe le persone di sentirsi rispettate, libere, ascoltate e al sicuro.



Violenza psicologica



Obiettivo: Riflettere sulla violenza psicologica, sul benessere emotivo, sulle relazioni sane e sui modi per sostenere sé stessi e gli altri dopo la visione del video.

Prima della visione

- Che cosa significa per te la violenza psicologica?
- Quali comportamenti, secondo te, possono far sentire una persona emotivamente non al sicuro all'interno di una relazione?

Dopo la visione

- Quale momento del video ti ha colpito di più? Perché?
- Quali emozioni hai provato durante la visione della storia?

Riflessione

- In che modo la violenza psicologica può influire sul benessere di una persona e sulle sue relazioni?
- Quali segnali possono aiutare a riconoscere la violenza psicologica?
- Come possono amici, amiche, familiari o altre persone offrire sostegno a chi sta vivendo una situazione di violenza psicologica?

Attività pratica

Cambio di prospettiva: Scegli uno dei personaggi del video. Scrivi che cosa potrebbe aver pensato o provato nel corso della storia.



Mascolinità tossica



Obiettivo: Sensibilizzare sul tema della mascolinità tossica, riflettere sugli stereotipi di genere e sul loro impatto, e promuovere un confronto rispettoso.

Riflessione

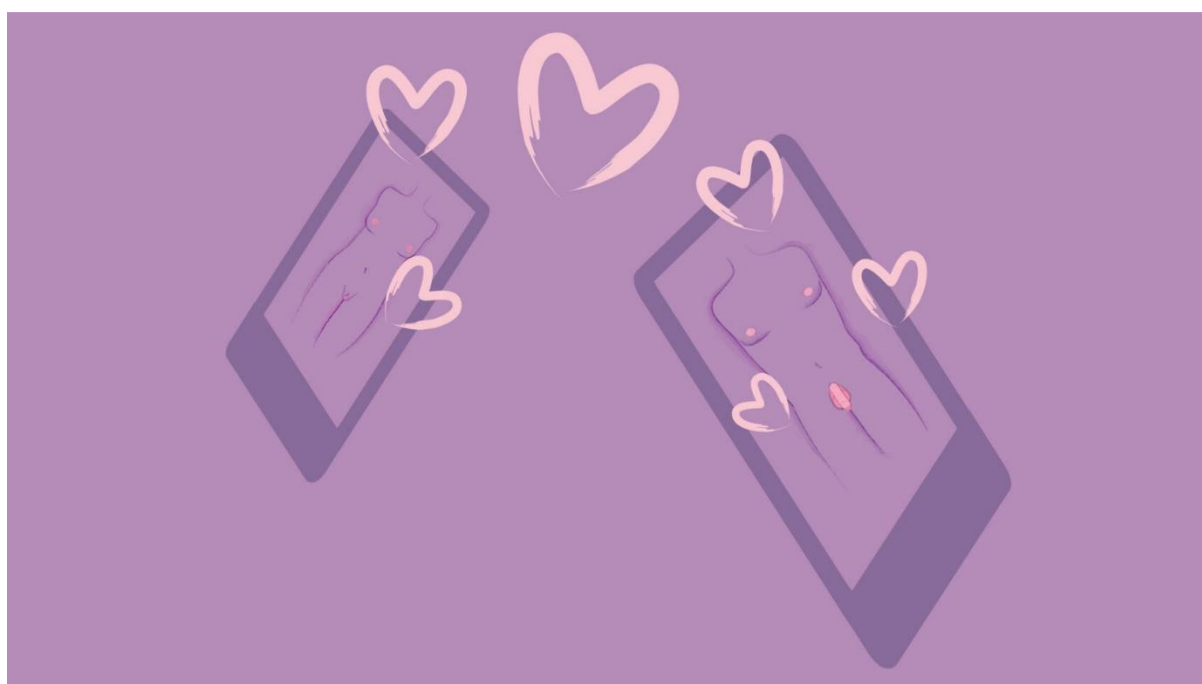
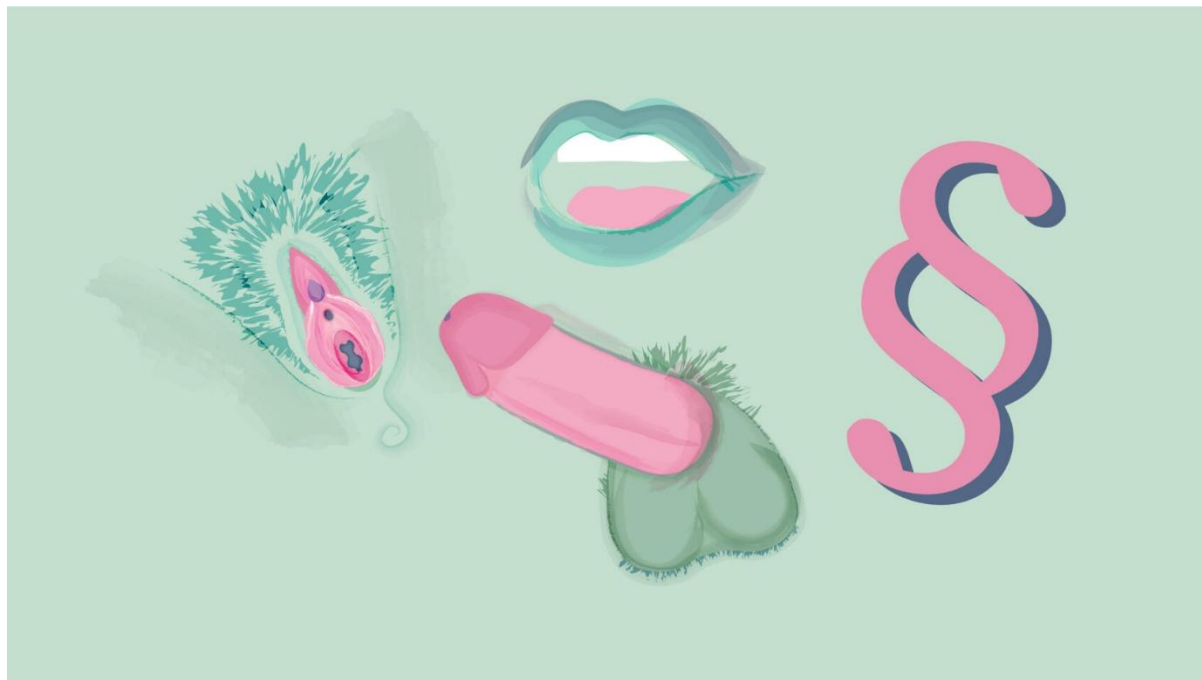
- Quale affermazione o comportamento mostrato nel video ti ha colpito di più? Perché?
- Ti è mai capitato di osservare atteggiamenti o comportamenti simili nella vita quotidiana, a scuola, in famiglia o tra amici e amiche?
- In che modo pensi che questi atteggiamenti o comportamenti possano influenzare gli uomini, le donne e le persone con diverse identità di genere?
- Perché pensi che, a volte, mostrare le proprie emozioni venga considerato un segno di debolezza?
- Che cosa puoi fare personalmente per contrastare gli stereotipi di genere dannosi nella tua comunità?

Suggerimenti per chi svolge un ruolo educativo

Se possibile, includi testimonianze o video di persone Sorde che raccontano le proprie esperienze con gli stereotipi di genere, per promuovere inclusione e rappresentazione (ad esempio, il video *Intervista: esperienza transgender*).



Sesso & Legge





Abuso e violenza sessuale



- Che cosa faresti se qualcuno oltrepassasse i tuoi confini personali?
- Che cosa significa per te la violenza sessuale?
- Che cosa potrebbe aiutare una persona che si trova in una situazione di questo tipo?
- A chi potresti rivolgerti se avessi bisogno di sostegno?



Come aiutare una persona amica vittima di violenza sessuale



- Perché è importante sapere che la responsabilità della violenza non è mai della vittima?
- Perché può essere difficile parlare di un'esperienza di questo tipo?
- A chi puoi rivolgerti se hai bisogno di aiuto?



Sexting



- Perché il sexting può essere rischioso?
- Perché non puoi mai essere certo/a di chi ci sia davvero dall'altra parte della chat?
- Che cosa puoi fare se qualcuno ti mette sotto pressione per inviargli una foto?
- Perché è importante parlarne con un adulto o con una persona di cui ti fidi?
- Perché è difficile riprendere il controllo di ciò che si condivide online?