

Loveact

Living positive and intersectional sexuality education for gender-based violence prevention

Schede di attività



Co-funded by
the European Union

Indice dei contenuti

<i>Introduzione all'educazione sessuale ed affettiva</i>	5
Attività 1 - Siamo unici	6
Attività 2 - Lə bugiardə	9
Attività 3 - LOL	11
Attività 4 - Il nostro spazio, le nostre regole	13
Attività 5 - Abbracciare la diversità	16
Attività 6 - Il gioco dell'impiccato	18
Attività 7 - Il piacere prima di tutto	21
Attività 8 - Il semaforo	24
Attività 9 - NIDO.....	27
Attività 10 - Creare una definizione comune di sessualità, intimità e relazioni sane	29
Attività 11 - Parolacce, parole sessuali	32
Attività 12 - Sinonimi di sesso.....	34
 <i>Modulo 1 - Navigare tra le relazioni</i>	 36
Attività 1 – La ragnatela delle relazioni	37
Attività 2 – Lo spettro delle famiglie	41
Attività 3 – Appesà lì.....	44
Attività 4 - Gradi di intimità	50
Attività 5 – Opinion line (versione relazioni).....	53
Attività 6 - Galassie intime.....	57
Attività 7 - Chi sono io nelle mie relazioni?	62
Attività 8 - Il cavaliere dall'armatura splendente	67
Attività 9 - Che cosa è per voi?	71
Attività 10 - Risoluzione dei conflitti	75
Attività n°11 – Che aspetto ha una famiglia?	81
Attività n°12 - L'intervista alla radio	84
Attività n. 13 - Reciprocità e non reciprocità.....	87
Attività n°14 - Dilemmi adolescenziali.....	91
Attività n°15 - Doma i tuoi draghi.....	95
Attività n. 15 – Il conto alla rovescia dei conflitti	100

Attività n°16 - Quanto sono assertiva?..... 103

Modulo 2 - Comprendere il genere 107

Attività n°1 - Qual è il tuo pronome? 108
 Attività n°2 - Stella di genere 111
 Attività n°3 – Opinion Line (versione di genere) 117
 Attività n. 4 - Comprendere il genere 120
 Attività n°5 - Colonia di Marte 122
 Attività n. 6 - Sessualità e genere nella storia e nelle culture 126
 Attività n. 7 - Fai un passo avanti 152
 Attività n°8 - Una comunità, mille storie 157
 Attività n. 9 - La bolla di genere..... 162
 Attività n. 10 – Glossario LGBTQIA+ 165

Modulo 3 - Prevenzione della violenza di genere..... 174

Attività 1 - La piramide della cultura dello stupro 175
 Attività 2 - L'albero della GBV 182
 Attività 3 - Esplorare il consenso 188
 Attività 4 - Brainstorming inverso sul consenso 191
 Attività 5 - L'arte di chiedere: Negoziare il consenso 196
 Attività 6 - Dire SI, dire NO 201
 Attività 7 – Il significato del consenso 206
 Attività 8 - Da sano a malsano - gioco online Children First..... 210
 Attività 9 - Troppo difficile dire NO 213
 Attività 10 - Cyberbullismo e molestie online 216
 Attività 11 - GBV e rappresentazione mediatica 221
 Attività 12 - Prevenire la GBV attraverso l'arte 226
 Attività 13: Fare e non fare! (gioco di carte) 229
 Attività 14 - Spettacolo teatrale 233
 Attività 15 - Empowerment contro la violenza di genere 236
 Attività 16 - Come rispondere? Sostegno tra pari 241

Modulo 4 - Comprendere la salute sessuale 246

Attività 1 - Accesso all'assistenza sanitaria..... 247
 Attività 2 - Quando ho le mestruazioni 250
 Attività 3 - Genitali interni ed esterni 254

Attività 4 - Divulgazione delle IST e dell'HIV.....	257
Attività 5 - Stigma e miti sulle IST e sull'HIV	260
Attività 6 - Piano di prevenzione dalle IST.....	263
Attività 7 - Dentifricio	270
Attività 8 - Disegnare una vulva.....	272
Attività 10 - Disegnare i cambiamenti della pubertà.....	280
Attività 11 – I cambiamenti della vita quando si diventa genitori	282

Modulo 5 - Cultura e sessualità..... 284

Attività 1 - Mappa del mondo	285
Attività 2 - Privilegi su richiesta	287
Attività 3 – Start, Stop, Continua.....	291
Attività 4 - Pictionary sociale	293
Attività 5: Relazioni e cultura (gioco di carte)	297
Attività 6: Silhouette.....	302
Attività 7: Ritratto del proprio corpo.....	305
Attività 8: Il cerchio del movimento	308
Attività 9 - Prospettiva interculturale.....	312
Attività 10 - Realtà e finzione	315
Attività 11: Alfabetizzazione al porno	318
Attività 12: Io e il mio specchio (autoritratto).....	322
Attività 13 - Intersezionalità	324

Modulo 6 - Disabilità e sessualità 327

Attività 1 – Create delle coppie	328
Attività 2 - Riscrivere una storia d'amore.....	346
Attività 3 - L'idolo del nostro secolo.....	349
Attività 4 - Alla ricerca della bellezza.....	352
Attività 5 - Sesso e disabilità nei media	354
Attività 6 - Ridefinire l'accessibilità	357
Attività 7 – Opinion line (versione disabilità)	359
Attività 8 - Quiz sul glossario	362

Digital Guide

Introduzione all'educazione sessuale ed affettiva

Attività 1 - Siamo unic3

Tempo	20-30 minuti
# Numero di partecipanti	Adattabile a qualsiasi numero di partecipanti (idealmente fino a 30)
Materiali necessari	<ul style="list-style-type: none"> • Post-it • Penne / pennarelli • Una scatola
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> • Riconoscere le nostre qualità, caratteristiche e attributi personali positivi. • Identificare queste qualità come parte della nostra identità e quindi della nostra sessualità. • Valorizzare le nostre qualità positive. • Riconoscere la diversità presente nel gruppo • Costruire la consapevolezza di sé stessi. • Promuovere l'autostima. • Promuovere l'ascolto attivo.
Come rendere questa attività più inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Mobilità/disabilità fisiche: se necessario, adattate l'attività in modo che non sia necessario muoversi o assistete chi ne ha bisogno. • Problemi di vista: Riportate a voce ogni step. Se si utilizzano video e/o immagini, descrivete dettagliatamente ciò che si vede. Se l'attività prevede segnali visivi, cercate di utilizzare segnali sonori. • Disabilità uditiva: Utilizzate istruzioni scritte. Se si utilizzano video, assicuratevi che siano dotati di sottotitoli. Se l'attività prevede segnali sonori, cercate di utilizzare segnali visivi. • Disturbi cognitivi/di apprendimento: Date istruzioni nel modo più semplice e chiaro possibile. Se necessario, potete prendervi più tempo per svolgere l'attività. Potete anche utilizzare istruzioni con immagini.
Istruzioni passo dopo passo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chiedete all3 partecipanti di sedersi o di mettersi in cerchio. 2. Date a ciascuna di loro un post-it e una penna/un pennarello. 3. Spiegate l'attività: per presentarsi, ognunə deve scrivere sul post-it una qualità, un attributo o una caratteristica personale positiva che la rende unicə e fa parte della sua identità. Se qualcunə non riesce a scriverla, può chiedere supporto. In questo modo si favorisce anche una rete di assistenza e solidarietà.

	<ol style="list-style-type: none"> 4. Una volta che tutt3 hanno scritto la loro qualità, iniziate a leggere il vostro post-it, pronunciando il vostro nome e leggendo a voce alta la vostra qualità. 5. Chiedete al gruppo di fare lo stesso a turno a voce alta, favorendo l'ascolto attivo. Se qualcuno non sa leggere, può farsi aiutare. 6. Una volta che tutt3 l3 partecipanti hanno detto la loro qualità, passate la scatola e chiedete a tutt3 di lasciare il post-it all'interno. 7. Passate di nuovo la scatola e chiedete a tutt3 di scegliere un post-it a caso (non il loro post-it). 8. A turno, chiedete all3 partecipanti di leggere i post-it e di cercare di indovinare o ricordare chi è l3 proprietaria del post-it e di commentare perché quella caratteristica o qualità è positiva e preziosa. 9. Per concludere l'attività, ringraziate l3 partecipanti per aver preso parte all'attività e chiedete un applauso collettivo.
<p>Suggerimenti e discussioni</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Non obbligate nessun3 a partecipare. Anche il ruolo di osservator3 è perfetto. • Incoraggiate l'ascolto attivo. Questa attività implica l'attenzione di tutt3 l3 partecipanti, che dovranno indovinare o ricordare le qualità dell3 altr3. • Siate sensibili alla possibilità che alcun3 partecipanti abbiano difficoltà a trovare una qualità positiva in loro stess3. In questo caso, l3 loro coetane3 possono suggerire una qualità positiva al posto loro. Rendersi conto che l3 altr3 vedono in loro delle qualità positive potrebbe contribuire ad aumentarne l'autostima.
<p>Come realizzare l'attività online</p>	<p>Questa attività può essere adattata all'ambiente online utilizzando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una piattaforma per incontri online. • Jamboard o un'applicazione simile, attraverso l'uso di post-it: l3 partecipanti possono scrivere la loro qualità positiva in un post-it o in una nota adesiva nella Jamboard e commentarla a voce alta. L3 facilitator3 può mescolare tutte le note adesive e poi chiedere a ciascun3 partecipante, a turno, di provare a indovinare a chi appartiene quella nota adesiva.
<p>Teoria</p>	<p>Fin dall'infanzia cerchiamo di trovare il nostro posto in un gruppo (di amic3, di vicin3, di colleg3...) e tendiamo ad adattare i nostri atteggiamenti e comportamenti per inserirci in tale gruppo. Le nostre qualità, attributi e caratteristiche a volte si fondono così tanto con quelle del gruppo da farci dimenticare talvolta di parte della nostra essenza. Inoltre, può accadere di avere difficoltà a essere noi stess3 in spazi diversi o sconosciuti.</p>

	<p>Per questo motivo, ricordarsi delle qualità, attributi e caratteristiche personali positive è essenziale per riconnettersi con la propria identità e per promuovere un'autostima positiva che dia valore all'essere se stessi. Quando si svolge questa attività in gruppo, si favorisce anche il riconoscimento delle qualità, degli attributi e delle caratteristiche positive degli compagni e si attribuisce loro un valore.</p>
Debriefing	<p>Per guidare il debriefing, potete chiedere agli partecipanti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • È stato difficile evidenziare una qualità positiva in voi stessi? • Come vi siete sentiti quando l'avete scritta? E quando l'avete condivisa con il gruppo? • È stato più facile riconoscere le proprie qualità positive o quelle degli altri? • È stato difficile ricordare le qualità degli altri? • Cosa implica per voi un ascolto attivo?
Fonti	<p>Questa attività è stata sviluppata da Alba Gómez Gil nell'ambito del progetto LoveAct (www.thegendertalk.eu).</p>

Attività 2 - Lə bugiardə

Tempo	20-30 minuti
# Numero di partecipanti	Adattabile a qualsiasi numero di partecipanti (idealmente fino a 30)
Materiali necessari	<ul style="list-style-type: none"> Una grande sala dove l3 partecipanti possano essere comodamente divisi in coppie (in piedi o seduti).
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> Conoscersi meglio. Divertirsi e creare fiducia nel gruppo. Promuovere l'ascolto attivo. Aumentare la consapevolezza rispetto ai pregiudizi che potremmo avere.
Come rendere questa attività più inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> Mobilità/disabilità fisiche: se necessario, adattate l'attività in modo che non sia necessario muoversi o assistete chi ne ha bisogno. Problemi di vista: Riportate a voce ogni step. Se si utilizzano video e/o immagini, descrivete dettagliatamente ciò che si vede. Se l'attività prevede segnali visivi, cercate di utilizzare segnali sonori. Disabilità uditiva: Utilizzate istruzioni scritte. Se si utilizzano video, assicuratevi che siano dotati di sottotitoli. Se l'attività prevede segnali sonori, cercate di utilizzare segnali visivi. Disturbi cognitivi/di apprendimento: Date istruzioni nel modo più semplice e chiaro possibile. Se necessario, potete prendervi più tempo per svolgere l'attività. Potete anche utilizzare istruzioni con immagini.
Istruzioni passo dopo passo	<ol style="list-style-type: none"> Dividete l3 partecipanti in coppie e chiedete loro di posizionarsi comodamente nello spazio. Dite a ciascun membro della coppia che ha 3 minuti per presentarsi all'altra. La persona più giovane della coppia inizierà per prima! Successivamente, ogni membro della coppia presenterà lə proprie collegə al resto del gruppo. Dei dati personali forniti, uno sarà falso. Il resto del gruppo deve scoprire quali sono le informazioni false.
Suggerimenti e discussioni	<ul style="list-style-type: none"> Incoraggiate il gruppo a condividere informazioni casuali, in modo che le false informazioni non risultino palesi. Ricordate all3 partecipanti che possono condividere le loro informazioni personali nella misura in cui si sentono a proprio agio.

	<ul style="list-style-type: none"> • Dopo ogni coppia, è possibile avviare una discussione di gruppo sui pregiudizi che ognunə di noi potrebbe avere.
Come realizzare l'attività online	<p>Questa attività può essere adattata all'ambiente online utilizzando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una piattaforma che consenta riunioni online. • Breakout rooms - le coppie possono avere il loro spazio intimo per presentarsi. Poi, presenteranno la loro coetanea al resto del gruppo.
Teoria	<p>Il nostro cervello lavora in base all'efficienza e per questo motivo cerca di semplificare il più possibile le informazioni che raccoglie. Ciò significa che quando riceviamo nuove informazioni, quando impariamo cose nuove o quando ci vengono presentate nuove persone, il nostro cervello cercherà di "classificarle" sotto idee o prototipi già esistenti. Questa è la teoria che sta alla base dei pregiudizi inconsci che possiamo sviluppare. Pertanto, questa attività aiuta a prendere coscienza di questo fatto e a incoraggiare l'ascolto attivo, cercando di evitare la generazione di pregiudizi e preconcetti inconsci sulle nuove persone che incontriamo.</p>
Debriefing	<p>Per guidare il debriefing, potete chiedere all3 partecipanti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • È stato facile parlare di sé? • È stato facile ascoltare attivamente la vita dell3 altr3? • Quante volte avete identificato i dati falsi? E quante volte non l'avete fatto? • Pensate di avere dei pregiudizi? • Perché pensate di avere dei pregiudizi?
Fonti	<p>Questa attività è stata sviluppata da Alba Gomez Gil nell'ambito del progetto LoveAct (www.thegendertalk.eu).</p>

Attività 3 - LOL

Tempo	10 minuti
# Numero di partecipanti	Adattabile a qualsiasi numero di partecipanti
Materiali necessari	<ul style="list-style-type: none"> • Un pavimento grande (preferibile con moquette, ma non è inschedabile)
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> • Promuovere la fiducia nel gruppo. • Rompere il ghiaccio. • Divertirsi.
Come rendere questa attività più inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Mobilità/disabilità fisiche: se necessario, adattate l'attività in modo che non sia necessario muoversi o assistete chi ne ha bisogno. • Problemi di vista: Riportate a voce ogni step. Se si utilizzano video e/o immagini, descrivete dettagliatamente ciò che si vede. Se l'attività prevede segnali visivi, cercate di utilizzare segnali sonori. • Disabilità uditiva: Utilizzate istruzioni scritte. Se si utilizzano video, assicuratevi che siano dotati di sottotitoli. Se l'attività prevede segnali sonori, cercate di utilizzare segnali visivi. • Disturbi cognitivi/di apprendimento: Date istruzioni nel modo più semplice e chiaro possibile. Se necessario, potete prendervi più tempo per svolgere l'attività. Potete anche utilizzare istruzioni con immagini.
Istruzioni passo dopo passo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Prendete un pavimento vuoto o uno spazio sgombro (se possibile, con tappeti, ma non è inschedabile). 2. Chiedete all3 partecipanti di sdraiarsi sul pavimento e di creare una "linea" o un "percorso" ponendo la testa di ciascuna sulla pancia della persona precedente. La prima persona dirà a voce alta "HA", la successiva dovrà dire due volte "HA" (ovvero "HAHA"), quella dopo dovrà dire 3 volte "HA" (ovvero "HAHAHA"), e così via con tutti i partecipanti. L'obiettivo è che nessunə rida prima di aver completato l'intera battuta (il che è davvero complicato!). 3. Chiedete a 4 volontaris di fare una prova dell'attività per assicurarsi che tutt3 l'abbiano compresa. 4. Terminate l'attività con un applauso collettivo.
Suggerimenti e discussioni	<ul style="list-style-type: none"> • Dite all3 partecipanti di non avere paura di ridere! • Godetevi l'attività con il vostro gruppo e fate in modo che anche l3 altr3 si divertano.

<p>Come realizzare l'attività online</p>	<p>Non disponibile</p>
<p>Teoria</p>	<p>Questa dinamica prende spunto dalla metodologia socio-affettiva che, così come è stata concepita in origine, è stata utilizzata in diversi contesti di educazione alla pace, diritti umani, risoluzione dei conflitti e sviluppo, ed è stata contrastata e sperimentata da diversi gruppi per anni. L'attività favorisce la fiducia, lo sviluppo dell'empatia e un'atmosfera rilassata che aiuterà a consolidare la coesione del gruppo.</p>
<p>Debriefing</p>	<p>Per guidare il debriefing, potete chiedere all3 partecipanti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quali sentimenti ed emozioni avete provato? • Vi siete divertiti? • Trovate che ridere sia liberatorio? • Quanto spesso ridete?
<p>Fonti</p>	<p>Questa attività è stata adattata dal libro "Alternativa Del Juego I: Juegos y dinámicas de educación para la Paz" di Paco Cascón Soriano, nell'ambito del progetto LoveAct.</p>

Attività 4 - Il nostro spazio, le nostre regole

Tempo	30 minuti
# Numero di partecipanti	Adattabile a qualsiasi numero di partecipanti
Materiali necessari	<ul style="list-style-type: none"> • Flipchart • Penne / pennarelli • Fogli di carta
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> • Definire in modo congiunto e consensuale le regole dello spazio. • Promuovere uno spazio sicuro. • Garantire il benessere dell3 partecipanti durante le sessioni. • Dare un nome alle esigenze e alle aspettative dell3 partecipanti. • Riconoscere limiti e confini senza creare un'atmosfera "pesante". • Chiarire che lavoreremo con argomenti delicati. • Evitare qualsiasi forma di discriminazione o oppressione.
Come rendere questa attività più inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Mobilità/disabilità fisiche: se necessario, adattate l'attività in modo che non sia necessario muoversi o assistete chi ne ha bisogno. • Problemi di vista: Riportate a voce ogni step. Se si utilizzano video e/o immagini, descrivete dettagliatamente ciò che si vede. Se l'attività prevede segnali visivi, cercate di utilizzare segnali sonori. • Disabilità uditiva: Utilizzate istruzioni scritte. Se si utilizzano video, assicuratevi che siano dotati di sottotitoli. Se l'attività prevede segnali sonori, cercate di utilizzare segnali visivi. • Disturbi cognitivi/di apprendimento: Date istruzioni nel modo più semplice e chiaro possibile. Se necessario, potete prendervi più tempo per svolgere l'attività. Potete anche utilizzare istruzioni con immagini.
Istruzioni passo dopo passo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Create gruppi di lavoro di 4 o 5 partecipanti. 2. Chiedete loro di lavorare all'elaborazione di alcune regole che serviranno a garantire il benessere di tutt3 l3 partecipanti durante le sessioni. 3. Chiedete loro di riflettere attentamente sulle loro esigenze.

	<ol style="list-style-type: none"> 4. Chiedete loro di concentrarsi anche sulle cose che non vogliono (limiti e confini). 5. Chiedete a ciascun gruppo di annotare le proposte su una lavagna a fogli mobili. 6. Chiedete loro di presentare le proposte all'intera classe. 7. Una volta che tutti i gruppi hanno presentato le loro regole, chiedete a ciascun gruppo di lavoro di votare per selezionare le regole finali. 8. Chiedete all3 volontariz di creare il documento finale sulla flipchart, che rimarrà appesa in classe durante le sessioni. 9. Dite all3 partecipanti che queste regole possono essere aggiornate se necessario durante e nel corso delle sessioni, anche in futuro! Quindi consigliate di tenere la la flipchart sempre a disposizione. <p>Se volete dare una continuazione a questa attività, vi consigliamo di:</p> <ol style="list-style-type: none"> 10. Proporre al gruppo di creare un segnale di sicurezza: questa attività è pensata per dare strumenti affinché l3 partecipanti siano in grado di esprimere i propri sentimenti senza doverli verbalizzare, in ogni momento della formazione. Di conseguenza, è possibile riconoscere bisogni e limiti senza rendere l'atmosfera "pesante". Date un'occhiata a questa attività per rompere il ghiaccio nel progetto ISEX. 11. Proporre la creazione di segnali comuni che aiutino a regolare i dibattiti, a consentire un flusso equo di discorsi e a fornire strumenti per esprimere i propri sentimenti senza doverli verbalizzare quando è in corso un dibattito. Date un'occhiata a questa attività per rompere il ghiaccio nel progetto ISEX.
<p>Suggerimenti e discussioni</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ricordate all3 partecipanti che comunicare le nostre esigenze e i nostri limiti è essenziale per stabilire regole di sicurezza! • Chiarite anche che ciò che entra nella stanza rimane nella stanza! • Se l3 partecipanti sono bloccat3 o si vergognano di parlare dei loro limiti, fate degli esempi. • Ponete l'accento sull'importanza di rispettare i nostri bisogni fondamentali di sicurezza (fisici, emotivi, relativi all'identità, ai diritti umani fondamentali, ecc.) • Incoraggiate l3 partecipanti ad ascoltare il proprio corpo: quando subiamo situazioni di disagio, il nostro corpo lancia alcuni segnali che ci dicono: "Attento, stai superando il tuo limite!".

	<ul style="list-style-type: none"> • Ricordate all3 partecipanti che, a causa della vostra posizione di educator3/facilitator3, avrete anche la responsabilità di salvaguardare le regole di sicurezza. • Se non è già stato proposto, suggerite al gruppo la creazione di alcune regole per garantire l'uguaglianza. Questo può riferirsi all'uguaglianza dei turni per gli interventi (i membri dei gruppi di status inferiore possono essere meno inclini a parlare in gruppo), ma può anche riguardare l'espressione di stereotipi, pregiudizi, discriminazione e razzismo. • Adattate l'attività nel caso in cui non conosciate il gruppo; potete, ad esempio, raccogliere post-it anonimi e chiedere se qualcuno vuole condividerli in pubblico. • L3 partecipanti devono sentirsi agenti del vostro spazio di formazione; per farl3 sentire a loro agio, fate domande e condividete i loro pensieri e le loro esperienze.
Come realizzare l'attività online	<p>Questa attività può essere adattata all'ambiente online utilizzando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una piattaforma che consenta riunioni online. • Breakout rooms. • Jamboard.
Teoria	<p>Questo esercizio ci aiuta a prendere coscienza dell'importanza e della complessità del concetto di sicurezza e a diventare più consapevoli di come proteggerci, notare i nostri confini e rispettare quelli dell3 altr3.</p> <p>Parlare di sessualità e di argomenti correlati (come l'intimità, la privacy, i cambiamenti del corpo, le relazioni, ecc.) può essere delicato, quindi la creazione di regole di sicurezza da parte dell3 partecipanti aiuterà a creare un ambiente rispettoso.</p> <p>Le regole definiranno gli aspetti logistici, come l'organizzazione delle attività e i turni per i dibattiti e gli interventi, ma garantiranno anche il rispetto dell'opinione di tutt3 durante i dibattiti e gli scambi. Inoltre, le regole di sicurezza garantiranno l'uguaglianza.</p>
Debriefing	<p>Per guidare il debriefing, potete chiedere all3 partecipanti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • È stato facile identificare e parlare delle vostre esigenze e dei vostri limiti? • Le esigenze e i limiti dell3 altr3 collegh3 vi hanno fatto venire in mente qualcosa? • Perché è importante creare queste regole di sicurezza? • Cosa ne pensate delle regole che sono state stabilite?
Fonti	<p>Questa attività è stata sviluppata nell'ambito del progetto ISEX (https://isex-project.eu).</p>

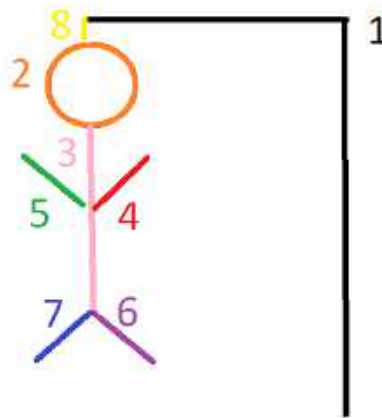
Attività 5 - Abbracciare la diversità

Tempo	10-20 minuti
# Numero di partecipanti	Adattabile a qualsiasi numero di partecipanti
Materiali necessari	Non sono richiesti materiali
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> • Promuovere un ambiente sicuro e inclusivo. • Creare consapevolezza sulla diversità presente all'interno del gruppo. • Creare un clima di sicurezza per le partecipanti. • Generare un'atmosfera positiva e avvolgente per poter lavorare con questioni delicate e complesse.
Come rendere questa attività più inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Mobilità/disabilità fisiche: se necessario, adattate l'attività in modo che non sia necessario muoversi o assistete chi ne ha bisogno. • Problemi di vista: Riportate a voce ogni step. Se si utilizzano video e/o immagini, descrivete dettagliatamente ciò che si vede. Se l'attività prevede segnali visivi, cercate di utilizzare segnali sonori. • Disabilità uditiva: Utilizzate istruzioni scritte. Se si utilizzano video, assicuratevi che siano dotati di sottotitoli. Se l'attività prevede segnali sonori, cercate di utilizzare segnali visivi. • Disturbi cognitivi/di apprendimento: Date istruzioni nel modo più semplice e chiaro possibile. Se necessario, potete prendervi più tempo per svolgere l'attività. Potete anche utilizzare istruzioni con immagini.
Istruzioni passo dopo passo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tutti le partecipanti si dispongono in piedi o seduti in cerchio. 2. Iniziate accogliendo la diversità all'interno del gruppo dicendo, ad esempio, quanto segue: <i>"Vorrei dare il benvenuto alla diversità presente nel gruppo. Benvenute a tutte le partecipanti: a quelle giovani e a quelle meno giovani; a quelle che si sentono maschi, a quelle che si sentono femmine e a quelle che non si sentono nessuno dei due; a quelle che amano persone di genere diverso dal proprio e a quelle che amano persone del proprio stesso sesso e a coloro che amano le persone indipendentemente dal loro sesso, e a coloro che non si sentono attratti sessualmente da alcun genere;..."</i> 3. Invitate le partecipanti a completare l'elenco accogliendo qualsiasi diversità che sentono essere presente nel gruppo e che non è stata nominata.

	<p>4. Poi, chiedete all3 partecipanti di chiudere gli occhi per un minuto e di respirare profondamente.</p> <p>5. Infine, chiedete all3 partecipanti di aprire gli occhi e ringraziatel3 per essere ciò che sono e per essere presenti.</p>
Suggerimenti e discussioni	<ul style="list-style-type: none"> • Potreste aprire una discussione sulla diversità e sulle sue implicazioni positive. • Potreste dover aiutare l3 partecipanti nel caso in cui non si rendano conto delle diverse diversità che possono esistere.
Come realizzare l'attività online	<p>Questa attività può essere adattata all'ambiente online utilizzando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una piattaforma che consenta riunioni online.
Teoria	<p>Leggete attentamente il Modulo 0 della Guida digitale di Love Act.</p> <p>Mindell, A. (1992) The Dreambody in Relationships. Penguin Books Ltd: New York.</p>
Debriefing	<p>Per guidare il debriefing, potete chiedere all3 partecipanti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pensate che sia importante dare un nome a tanti tipi di diversità? Perché? • Eravate consapevoli o avevate mai pensato a quanto può essere ampio concetto di diversità? • Quali sono gli aspetti positivi dell'avere un gruppo eterogeneo? • Come pensate che la diversità possa arricchire un gruppo?
Fonti	<p>Questa attività è stata sviluppata dal progetto ISEX (https://www.isex-project.eu).</p>

6. Ogni volta che una partecipante propone una lettera che non è presente nella parola, la presentatore annoterà la lettera su un elenco alla lavagna e disegnerà una parte dell'impiccato. L'ordine tradizionale per disegnare l'impiccato è il seguente:

- Prima risposta sbagliata: Disegnate una **"L" capovolta**. Essa rappresenterà il palo a cui è appeso l'uomo.
- Seconda: disegnate un **cerchio** per la "testa" sotto la linea orizzontale della "L".
- Terza: tracciate **una linea** dalla base della testa **verso il basso** per il "corpo".
- Quarta: disegnate **un braccio** dal centro del corpo per il "braccio".
- Quinta: disegnate **l'altro braccio**.



- Sesta: tracciate **una linea diagonale** dalla parte inferiore del corpo creando così la prima "gamba".
- Settima: disegnate **l'altra gamba**.
- Ottava: Collegate la testa al palo con una "corda". Una volta estratta la **corda**, i giocatori hanno perso la partita.

7. I 3 partecipanti vincono quando **indovinano la parola corretta**.

8. In qualsiasi momento una partecipante può tentare di indovinare **l'intera parola** anziché una singola lettera, ma se indovina la parola sbagliata, la presentatore deve trattarla come se avesse indovinato una lettera sbagliata.

9. Dopo aver indovinato o rivelato la parola, la facilitatore chiederà agli partecipanti le loro **conoscenze in merito** e genererà una conversazione intorno ad essa.

10. Per ogni turno verrà scelto una presentatore **diverso** (che sceglierà una parola diversa).

Suggerimenti e

- Se volete rendere il gioco più facile/più difficile, potete aggiungere più linee fino ad appendere l'uomo, o anche meno linee. Siate creativi!

<p>discussion i</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Per rendere il gioco più difficile, stabilite una regola secondo cui i3 giocatori possono indovinare la parola segreta solo una volta prima di perdere. • Per facilitare il compito, la presentatore può rivelare la prima lettera della parola e tutte le lettere simili alla prima. • Potete controllare i miti e le false credenze nella Guida digitale e discuterne con il gruppo.
<p>Come realizzare l'attività online</p>	<p>Questa attività può essere adattata all'ambiente online utilizzando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una piattaforma che consente riunioni online. • Jamboard o lavagne digitali simili.
<p>Teoria</p>	<p>Il gioco dell'impiccato è un gioco classico a cui quasi tutti i3 bambini hanno giocato. Può essere adattato a qualsiasi età, condizione cognitiva o disabilità, le istruzioni sono semplici e il gioco è divertente. In realtà, il gioco è solo il veicolo per introdurre concetti in modo divertente e per creare un'atmosfera rilassata che contribuirà a spiegare quei concetti e a incoraggiare la partecipazione del gruppo.</p> <p>Il gioco dell'impiccato è molto antico. Le sue origini non sono chiare, ma alcune fonti riportano che il gioco potrebbe essere nato in epoca <u>vittoriana e che</u> veniva praticato nell'Europa del XVII secolo. Ci sono persino storie che affermano che i3 criminali condannati a morte per impiccagione potevano richiedere il "Rito delle parole e della vita". Secondo questo rito, la criminale veniva impiccata su un piedistallo a cinque gambe. Il boia sceglieva una parola di cinque lettere e segnava su una lavagna le lettere indovinate. Se la criminale indovinava una lettera sbagliata, il boia usava una mazza o un'ascia per staccare una sola gamba del cavalletto. Dopo cinque lettere sbagliate, la criminale veniva impiccata. Se veniva indovinata l'intera parola, la criminale veniva liberata da quella condanna e non veniva più processata per quel crimine. L'ironia della sorte voleva che la maggior parte dell3 criminali fosse analfabeta. In seguito, alcuni programmi televisivi si sono basati su questo gioco, come ad esempio il programma televisivo "La ruota della fortuna" (trasmesso in tutto il mondo a partire dagli anni '60).</p>
	<p>Per guidare il debriefing, potete chiedere all3 partecipanti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conoscevatel il significato di tutte le parole? • Quale parola avete trovato più interessante? • Come vi siete sentiti a parlare apertamente di questi temi legati alla sessualità? • Avete percepito l'esistenza di precedenti miti, false credenze o stereotipi intorno a una qualsiasi delle parole?
<p>Fonti</p>	<p>Questa attività è stata sviluppata da Alba Gómez Gil nell'ambito del progetto LoveAct (www.thegendertalk.eu) basandosi sul classico gioco dell'impiccato.</p>

Attività 7 - Il piacere prima di tutto

Tempo	20 minuti
# Numero di partecipanti	Adattabile a qualsiasi numero di partecipanti
Materiali necessari	<ul style="list-style-type: none"> • Post-it • Pennarelli/penne
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> • Rendersi conto dell'ampia gamma di attività che possono provocare piacere. • Affrancare il piacere da un discorso meramente legato ai genitali. • Parlare apertamente delle cose che ci piacciono e che troviamo piacevoli. • Rendersi conto che ciò che è piacevole per alcuni può non esserlo per altri. • Discutere delle preferenze di ognuna.
Come rendere questa attività più inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Mobilità/disabilità fisiche: se necessario, adattate l'attività in modo che non sia necessario muoversi o assistete chi ne ha bisogno. • Problemi di vista: Riportate a voce ogni step. Se si utilizzano video e/o immagini, descrivete dettagliatamente ciò che si vede. Se l'attività prevede segnali visivi, cercate di utilizzare segnali sonori. • Disabilità uditive: Utilizzate istruzioni scritte. Se si utilizzano video, assicuratevi che siano dotati di sottotitoli. Se l'attività prevede segnali sonori, cercate di utilizzare segnali visivi. • Disturbi cognitivi/di apprendimento: Date istruzioni nel modo più semplice e chiaro possibile. Se necessario, potete prendervi più tempo per svolgere l'attività. Potete anche utilizzare istruzioni con immagini.
Istruzioni passo dopo passo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chiedete all3 partecipanti di annotare su un post-it un'attività che l3 fa sentire a proprio agio mentre la svolgono. 2. Poi, raccogliete tutti i post-it in modo che rimangano anonimi. 3. Chiedete i suggerimenti e la collaborazione dell3 partecipanti per organizzare i post-it su una flipchart a seconda della "natura" di ogni attività. 4. Aprite una discussione e chiedete all3 partecipanti se trovano ogni attività piacevole o meno.
Suggerimenti e discussioni	<ul style="list-style-type: none"> • Ricordate all3 partecipanti che possono scegliere di non condividere o commentare se si sentono a disagio.

	<ul style="list-style-type: none"> • Consentite all3 partecipanti di rispondere nel modo che preferiscono, scrivendo o utilizzando indicazioni visive. • Per la discussione, chiedete all3 partecipanti di esprimere il loro punto di vista e i loro pensieri riguardo al piacere (o meno) delle diverse attività. • Il rispetto e il non giudizio sono essenziali in questa attività: sarà presente un'ampia gamma di preferenze e non tutt3 saranno d'accordo. Ricordate all3 partecipanti che questo è un bene perché la diversità porta valore al gruppo. • Tenete presente che questa attività può essere molto utile per imparare che vi sono diversi tipi di piacere: possiamo classificare i "tipi" di piacere in vari modi, mentre la stessa attività può essere classificata sotto diverse categorie. • A seconda del contesto in cui si svolge l'attività, la prima cosa che viene in mente può cambiare: in questo senso, il modo in cui viene formulata la domanda è importante! • Anche il linguaggio è importante! Fate attenzione quando scegliete la parola per dire "piacere", perché in una lingua può avere una connotazione più o meno sessuale. • Sottolineate che il "piacere" non è solo il rapporto sessuale! Soprattutto con l3 giovani, che possono vivere con ansia i "discorsi" sul piacere. • Potete anche sottolineare che il vostro piacere è vostro, ma incontrate i limiti del piacere dell3 altr3 - introducendo così temi quali consenso e asessualità.
<p>Come realizzare l'attività online</p>	<p>Questa attività può essere adattata all'ambiente online utilizzando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una piattaforma che consenta riunioni online. • Jamboard o lavagne digitali simili.
<p>Teoria</p>	<p>Il piacere è un diritto! La Dichiarazione sui diritti sessuali riconosce che la sessualità è una fonte di piacere e benessere e contribuisce all'appagamento e alla soddisfazione generale e l'articolo 7 stabilisce il diritto al più alto standard di salute raggiungibile, compresa la salute sessuale; con la possibilità di esperienze sessuali piacevoli, soddisfacenti e sicure. Ma esiste anche una Dichiarazione del Piacere Sessuale che è stata originariamente proclamata al 24° Congresso Mondiale della Salute Sessuale di Città del Messico nel 2019 e una versione finale è stata ratificata dall'Assemblea Generale dell'Associazione Mondiale per la Salute Sessuale al 25° Congresso Mondiale della Salute Sessuale di Città del Capo, in Sudafrica, nel 2021.</p>

	<p>Altra bibliografia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mireia Darder (2022). Born for pleasure: Instinct and sexuality in woman • Mireia Darder (2018). Mujer, deseo y placer • Maria Hesse (2020). Pleasure • Serie Netflix: The Principles of pleasure (2022)
<p>Debriefing</p>	<p>Per guidare il debriefing, potete chiedere all3 partecipanti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avete trovato "piacevoli" tutte le attività citate? • Perché trovate piacevoli alcune attività? Cosa rende piacevole un'attività per voi? • Ci sono attività che non avevate considerato piacevoli, ma che forse lo sono per voi? • Perché pensate che sia utile identificare le attività piacevoli/non piacevoli?
<p>Fonti</p>	<p>Questa attività è stata sviluppata da Alba Gómez Gil nell'ambito del progetto LoveAct (www.thegendertalk.eu).</p>

Attività 8 - Il semaforo

(Opinion line - Versione introduttiva)

Tempo	20-40 minuti
# Numero di partecipanti	Adattabile a qualsiasi numero di partecipanti
Materiali necessari	<ul style="list-style-type: none"> • Scheda stampata • Uno spazio vuoto in classe • Fogli grandi di carta colorata (1 cartoncino verde, 1 rosso e 1 giallo) o diversi pezzi piccoli, uno per partecipante.
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> • Introdurre i temi della sessualità. • Mettere in discussione le nostre conoscenze in base agli stereotipi sociali presenti nella nostra mente. • Riflettere sull'esistenza di miti e false credenze sulla sessualità. • Discernere i fatti e le realtà dai miti e dalle false credenze.
Come rendere questa attività più inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Mobilità/disabilità fisiche: se necessario, adattate l'attività in modo che non sia necessario muoversi o assistete chi ne ha bisogno. • Problemi di vista: Riportate a voce ogni step. Se si utilizzano video e/o immagini, descrivete dettagliatamente ciò che si vede. Se l'attività prevede segnali visivi, cercate di utilizzare segnali sonori. • Disabilità uditiva: Utilizzate istruzioni scritte. Se si utilizzano video, assicuratevi che siano dotati di sottotitoli. Se l'attività prevede segnali sonori, cercate di utilizzare segnali visivi. • Disturbi cognitivi/di apprendimento: Date istruzioni nel modo più semplice e chiaro possibile. Se necessario, potete prendervi più tempo per svolgere l'attività. Potete anche utilizzare istruzioni con immagini.
Istruzioni passo dopo passo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Organizzate la classe in 3 aree diverse: nella prima area collocheremo la carta verde (che si riferisce all'affermazione vera), nella seconda la carta gialla (che si riferisce alle affermazioni parzialmente vere/false) e nella terza la carta rossa (che si riferisce alle affermazioni false). 2. Leggete una per una le affermazioni [Scheda, oppure potete creare un vostro elenco].

	<p>3. Chiedete all3 partecipanti di posizionarsi in un'area della classe a seconda di ciò che pensano dell'affermazione. Se pensano che l'affermazione sia vera, andranno nell'area verde, se pensano che sia falsa, andranno nell'area rossa e se non sono sicuri o pensano che sia parzialmente vera/falsa, andranno nell'area gialla.</p> <p>4. Dopo ogni affermazione, dedicate alcuni minuti a riflettere sui pensieri dell3 partecipanti e generate una discussione di gruppo per individuare miti e false credenze sulla sessualità.</p>
<p>Suggerimenti e discussioni</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Questa attività può essere molto utile per voi, sia che usiate le frasi contenute nel manuale o le vostre, per decostruire i miti e costruire i fatti sulla sessualità. • Lo scopo di questa attività non è solo quello di chiarire ciò che è vero e ciò che è falso, ma anche quello di riflettere sugli argomenti, parlandone e costruendo un pensiero critico di gruppo. • Cercate di mediare tra le diverse opinioni e di chiarirne alcune sulla base delle spiegazioni fornite nel fascicolo. • Prima di iniziare, sottolineate che non è necessario che sappiano tutto e che possono cambiare idea. Chiarite anche che possono evitare di rispondere e sedersi. • Se ritenete che il gruppo sarà influenzato dalle opinioni altrui, potete ricorrere all'anonimato: utilizzate Kahoot o le applicazioni online.
<p>Come realizzare l'attività online</p>	<p>Questa attività può essere adattata all'ambiente online utilizzando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una piattaforma che consenta incontri online - All3 partecipanti può essere chiesto di: <ul style="list-style-type: none"> - Reagire con 3 icone diverse a seconda del pensiero (la didascalia deve essere definita all'inizio dell'attività) oppure; - Mostrare un cartoncino verde, rosso o giallo nella telecamera (in questo caso, dovremmo dire in anticipo che avremo bisogno di questo materiale) oppure; - Scrivere nella chat la loro risposta con un emoji verde/giallo/rosso o con delle lettere.
<p>Teoria</p>	<p>La sessualità è stata (ed è tuttora!) un tabù e ci sono molte false credenze e miti diffusi che interferiscono negativamente con il modo in cui viviamo la nostra sessualità. Solo con informazioni accurate e aggiornate saremo in grado di decostruire le nostre convinzioni e idee precostituite e di inserire il funzionamento della sessualità e dei temi correlati all'interno di una prospettiva realistica. Il fatto di presentare diverse affermazioni e di dover riflettere su di esse per capire se sono vere, false o parzialmente vere o false, ci fa mettere in discussione le nostre idee</p>

	precedenti e ci aiuta a sviluppare un pensiero critico. Inoltre, ascoltare i pensieri e le opinioni dell3 altr3 arricchisce la nostra mentalità e favorisce un dibattito proficuo.
Debriefing	<ul style="list-style-type: none"> • Qual è stata l'affermazione più sorprendente per voi? Perché? • Perché secondo voi esistono così tanti miti e false credenze sulla sessualità? • Ritenete che sia importante fare luce sulle reali informazioni relative ai temi della sessualità? Perché? • Oltre alle affermazioni fatte in classe, quali altre informazioni avete sentito sulla sessualità?
Fonti	Questa attività è stata sviluppata da Alba Gómez Gil nell'ambito del progetto LoveAct (www.thegendertalk.eu).

Attività 9 - NIDO

Tempo	10-20 minuti
# Numero di partecipanti	Adattabile a qualsiasi numero di partecipanti
Materiali necessari	<ul style="list-style-type: none"> • Un foglio di carta vuoto • Penne
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> • Aiutare i3 partecipanti a esprimere come si sentono riguardo a un argomento o dopo una sessione. • Mettere in discussione le nostre conoscenze in base agli stereotipi sociali presenti nella nostra mente. • Riflettere sull'esistenza di miti e false credenze sulla sessualità. • Discernere i fatti e le realtà dai miti e dalle false credenze.
Come rendere questa attività più inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Mobilità/disabilità fisiche: se necessario, adattate l'attività in modo che non sia necessario muoversi o assistete chi ne ha bisogno. • Problemi di vista: Riportate a voce ogni step. Se si utilizzano video e/o immagini, descrivete dettagliatamente ciò che si vede. Se l'attività prevede segnali visivi, cercate di utilizzare segnali sonori. • Disabilità uditiva: Utilizzate istruzioni scritte. Se si utilizzano video, assicuratevi che siano dotati di sottotitoli. Se l'attività prevede segnali sonori, cercate di utilizzare segnali visivi. • Disturbi cognitivi/di apprendimento: Date istruzioni nel modo più semplice e chiaro possibile. Se necessario, potete prendervi più tempo per svolgere l'attività. Potete anche utilizzare istruzioni con immagini.
Istruzioni passo dopo passo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Date a ogni partecipante un foglio di carta vuoto e una penna. 2. Incoraggiate i3 partecipanti a scrivere su un foglio i seguenti elementi: <ul style="list-style-type: none"> • Numero: descrivete da 0 a 10 il livello di intensità che questo preciso momento ha per voi, basandovi sulle vostre sensazioni. • Emozione: quale emozione provate in questo momento? • Sensazione: in quale parte del corpo state provando questa emozione? Quali effetti fisici state sperimentando ora? • Pensiero: cosa vi viene in mente?

	<p>3. In seguito, aprite uno spazio di condivisione di questi sentimenti per chiunque voglia partecipare.</p>
Suggerimenti e discussioni	<ul style="list-style-type: none"> • Approfondire i nostri sentimenti e, in particolare, la sessualità, a volte significa aprire la porta ad alcuni ricordi, sentimenti ed emozioni che potrebbero aver bisogno di un ulteriore sostegno: siate sensibili ed empatici. • Ricordate che è particolarmente importante ricordare le regole di sicurezza in questo momento, in modo che nessuna si senta in pericolo quando esprime i propri sentimenti. • Ricordate all3 partecipanti che possono scegliere di non condividere o commentare se si sentono a disagio. Permettete all3 partecipanti di rispondere nel modo che preferiscono, scrivendo o utilizzando indicazioni visive.
Come realizzare l'attività online	<p>Questa attività può essere adattata all'ambiente online utilizzando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una piattaforma che consenta riunioni online. • Jamboard o lavagne digitali simili.
Teoria	<p>Viviamo molto velocemente e non siamo (normalmente) abituati a fermarci a pensare a come ci sentiamo, e siamo ancora meno abituati a comunicare come ci sentiamo. Questo esercizio si basa sulle teorie dell'intelligenza emotiva e favorisce una conoscenza di sé emotiva che avrà un impatto positivo in ogni ambito della nostra vita.</p>
Debriefing	<p>Per questa attività specifica, va bene non fare un debriefing e lasciare che il gruppo si lasci andare ai propri sentimenti personali. Altrimenti, si può chiedere se vogliono condividere con l3 altr3:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Come vi siete sentiti ad esprimere i vostri sentimenti? • Vi piace ascoltare i sentimenti dell3 altr3? • Vi siete sentiti vulnerabili durante questa attività? Come avete affrontato la vulnerabilità? E con la vulnerabilità dell3 altr3? • Vi sentite più in sintonia con le altre persone quando parlano apertamente dei loro sentimenti? • Come dobbiamo comportarci quando l3 altr3 esprimono i loro sentimenti? • Come possiamo mostrare un ascolto attivo? • Come possiamo essere empatici? • Come possiamo evitare i giudizi?
Fonti	<p>Questa attività è stata sviluppata nell'ambito del Campaign Bootcamp (https://campaignbootcamp.org).</p>

Attività 10 - Creare una definizione comune di sessualità, intimità e relazioni sane

Tempo	45 minuti
# Numero di partecipanti	6-15 partecipanti
Materiali necessari	<ul style="list-style-type: none"> • Lavagne a fogli mobili; • Carta colorata, etichette o post-it; • Penne; • Colla.
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> • Facilitare la discussione sui temi della sessualità, dell'intimità e delle relazioni; • Creare una comprensione comune di questi termini in modo che la partecipanti possano appropriarsene.
Come rendere questa attività più inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Mobilità/disabilità fisiche: se necessario, adattate l'attività in modo che non sia necessario muoversi o assistete chi ne ha bisogno. • Problemi di vista: Riportate a voce ogni step. Se si utilizzano video e/o immagini, descrivete dettagliatamente ciò che si vede. Se l'attività prevede segnali visivi, cercate di utilizzare segnali sonori. • Disabilità uditiva: Utilizzate istruzioni scritte. Se si utilizzano video, assicuratevi che siano dotati di sottotitoli. Se l'attività prevede segnali sonori, cercate di utilizzare segnali visivi. • Disturbi cognitivi/di apprendimento: Date istruzioni nel modo più semplice e chiaro possibile. Se necessario, potete prendervi più tempo per svolgere l'attività. Potete anche utilizzare istruzioni con immagini.
Istruzioni passo dopo passo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ritagliate piccoli fogli di carta colorata o preparate dei post-it colorati (circa 10 per ogni partecipante). 2. Preparate tre grandi flipchart. Scrivete un argomento su ogni foglio: <ul style="list-style-type: none"> • Sessualità; • Intimità amorosa/sessuale/erotica; • Relazioni affettive 3. Se lo desiderate, preparate in anticipo le definizioni di intimità, sessualità e relazioni;

	<ol style="list-style-type: none"> 4. Posizionate le tre lavagne a fogli mobili sul pavimento, distanziandole tra loro. Accanto a ogni lavagna a fogli mobili, mettete circa 30 pezzetti di carta precedentemente ritagliati (o 30 post-it), oltre a penne e colla; 5. Dividete il gruppo in tre e chiedete a ciascun sottogruppo di scegliere un argomento su cui lavorare: sessualità, intimità, relazioni. Una volta fatte le loro scelte, chiedete loro di mettersi intorno alla flipchart che hanno scelto con l'argomento scritto sopra. Dite loro che ora cercheranno di creare un quadro comune intorno al tema che hanno scelto. <ul style="list-style-type: none"> ● Gruppo 1 - Sessualità. <i>Ogni persona del gruppo scrive su un foglio di carta o su un post cosa significa per lei la sessualità. NB: solo un'idea per foglio. Le parole tipiche da usare possono essere "consenso", "pericolo", "piacere", ecc. Queste parole possono essere termini generali o soggettivi;</i> ● Gruppo 2 - Intimità. <i>Il secondo gruppo fa la stessa cosa, sul tema dell'intimità. Per inquadrare l'attività, specificate che si tratta di un'intimità amorosa, sessuale o erotica;</i> ● Gruppo 3 - Relazioni affettive. <i>Il terzo gruppo fa la stessa cosa sul tema delle relazioni affettive;</i> 6. Ogni persona presenta a turno queste parole al resto del proprio sottogruppo, presentandole in modo soggettivo (circa uno o due minuti a persona). Le persone combinano e selezionano le parole e cercano di raggrupparle in idee. Dovrebbero cercare di creare 3 o 4 nuvole di parole raggruppate intorno a un'idea principale. I sottogruppi presentano poi le flipchart al resto del gruppo. Altre persone possono intervenire, commentando o aggiungendo idee;
<p>Suggerimenti e discussioni</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Spiegate che non esiste un'unica visione o definizione di sessualità, intimità e relazioni affettive. Ognuna di noi ha una propria visione, basata sulla propria cultura, educazione e storia di vita: è importante comunicare con la partner per comprendere meglio il significato di questi termini per ciascuna. ● Chiedete ai gruppi se ci sono state sorprese nelle parole che hanno scritto o se ci sono state domande particolari che hanno portato a un dibattito. Assicuratevi che il quadro creato intorno a ciascun termine sia appropriato per tutti i partecipanti, ecc.

	<ul style="list-style-type: none"> • Potete proporre all3 partecipanti di fare un collage, aggiungendo immagini per lavorare sugli stessi argomenti; • Si può aggiungere una fase finale in cui si chiede all3 partecipanti di creare una definizione comune del termine di cui si è discusso.
Come realizzare l'attività online	<p>Questa attività può essere adattata all'ambiente online utilizzando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una piattaforma che consenta riunioni online. • Breakout rooms • Jamboard o lavagne digitali simili.
Teoria	<p>Leggete attentamente l'introduzione della Guida digitale di Love Act.</p>
Debriefing	<p>Per guidare il debriefing, potete chiedere all3 partecipanti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quanto è stato facile o difficile creare definizioni di intimità, sessualità e relazioni? Perché? • Avete notato molte idee o opinioni diverse tra l3 vostri colleghi durante la creazione delle definizioni comuni? • Quali sono le cose più sorprendenti che avete imparato in questa sessione? • I concetti di intimità, sessualità e relazione sono ora più chiari o più ampi per voi?
Fonti	<p>Questa attività è stata sviluppata nell'ambito del progetto ISEX (https://isex-project.eu).</p>

Attività 11 - Parolacce, parole sessuali

Tempo	15-30 minuti
# Numero di partecipanti	Adattabile a qualsiasi numero di partecipanti
Materiali necessari	<ul style="list-style-type: none"> • Flipchart o lavagna
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> • Rompere il ghiaccio • Favorire la familiarizzazione con l'argomento e il pensiero critico • Conoscere il gruppo
Come rendere questa attività più inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Mobilità/disabilità fisiche: se necessario, adattare l'attività in modo che non sia necessario muoversi o assistere chi ne ha bisogno. • Problemi di vista: Riportate a voce ogni step. Se si utilizzano video e/o immagini, descrivete dettagliatamente ciò che si vede. Se l'attività prevede segnali visivi, cercate di utilizzare segnali sonori. • Disabilità uditiva: Utilizzate istruzioni scritte. Se si utilizzano video, assicuratevi che siano dotati di sottotitoli. Se l'attività prevede segnali sonori, cercate di utilizzare segnali visivi. • Disturbi cognitivi/di apprendimento: Date istruzioni nel modo più semplice e chiaro possibile. Se necessario, potete prendervi più tempo per svolgere l'attività. Potete anche utilizzare istruzioni con immagini.
Istruzioni passo dopo passo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chiedete all3 partecipanti di raccogliere sulla lavagna/flipchart tutti i tipi di parolacce che conoscono. 2. Incoraggiatels a non essere timid3 nell'affrontare il compito. L'obiettivo è raccoglierne il maggior numero possibile.

<p>Suggerimenti e discussioni</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Facilitate una discussione sulla base delle parole riportate sulla tabella. • Chiedete al gruppo perché pensano che tante parolacce abbiano a che fare con la sessualità. Potete iniziare a passare in rassegna tutte le parole chiedendo i loro significati concreti. • Potreste chiedere all3 partecipanti come si sentono (a una formazione professionale o all3 student3 in classe) a scrivere parolacce sul tavolo. • Potete parlare di doppi standard per quanto riguarda il genere e la negatività della sessualità nel linguaggio in relazione alle parole che sono sul tavolo. Potete anche discutere se esistono altre parole per "sessualità". Si può anche parlare di come le parolacce attacchino anche altre dimensioni dell'identità delle persone, come la razza/etnia, l'età, le capacità, il Paese di origine, ecc.
<p>Come realizzare l'attività online</p>	<p>Questa attività può essere adattata all'ambiente online utilizzando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una piattaforma che consenta riunioni online. • Jamboard o lavagne digitali simili.
<p>Teoria</p>	<p>Leggete attentamente la Guida digitale di Love Act</p>
<p>Debriefing</p>	<p>Per guidare il debriefing, potete chiedere all3 partecipanti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Come vi siete sentit3 durante questa attività? • Come vi siete sentit3 a dire parolacce? • Avevate già notato che molte parolacce sono legate alla sessualità? • Perché pensate che questo accada?
<p>Fonti</p>	<p>Questa attività è stata sviluppata nell'ambito del progetto ISEX (https://isex-project.eu).</p>

Attività 12 - Sinonimi di sesso

Tempo	30-45 minuti
# Numero di partecipanti	6-26 partecipanti
Materiali necessari	<ul style="list-style-type: none"> • Piccoli fogli di carta • Pennarelli • Un timer
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> • Rompere il ghiaccio • Aumentare la consapevolezza dell'importanza del linguaggio nella sessualità. • Esplorare diversi vocabolari sessuali • Esplorare/apprendere il vocabolario sessuale della partecipanti. • Rompere i tabù iniziando a usare parole sessuali ad alta voce nel gruppo.
Come rendere questa attività più inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Mobilità/disabilità fisiche: se necessario, adattate l'attività in modo che non sia necessario muoversi o assistete chi ne ha bisogno. • Problemi di vista: Riportate a voce ogni step. Se si utilizzano video e/o immagini, descrivete dettagliatamente ciò che si vede. Se l'attività prevede segnali visivi, cercate di utilizzare segnali sonori. • Disabilità uditive: Utilizzate istruzioni scritte. Se si utilizzano video, assicuratevi che siano dotati di sottotitoli. Se l'attività prevede segnali sonori, cercate di utilizzare segnali visivi. • Disturbi cognitivi/di apprendimento: Date istruzioni nel modo più semplice e chiaro possibile. Se necessario, potete prendervi più tempo per svolgere l'attività. Potete anche utilizzare istruzioni con immagini.
Istruzioni passo dopo passo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Assicuratevi che l'attività si svolga in modo veloce e divertente! 2. Formate quattro gruppi: ogni gruppo ha un foglio diviso in 4 parti. Ogni gruppo deve usare una lingua diversa: <ol style="list-style-type: none"> a) <i>Linguaggio della bambina,</i> b) <i>Linguaggio medico,</i> c) <i>Linguaggio letterario,</i> d) <i>Slang.</i>

	<ol style="list-style-type: none"> 3. Dite al gruppo di raccogliere parole legate al sesso: il gruppo che ne raccoglierà di più sarà il campione della sessualità. 4. Usate un timer: date solo 1 o 2 minuti ai gruppi per raccogliere il maggior numero possibile di sinonimi di una data parola: figa, pene, sesso, ano (opzionale). 5. Dopo ogni turno il gruppo linguistico ruota in modo che ogni gruppo possa provare ogni registro linguistico. 6. Quando un giro di parole è terminato, ogni gruppo legge le proprie parole ad alta voce. 7. Date la possibilità di leggere tutte le parole raccolte.
Suggerimenti e discussioni	<ul style="list-style-type: none"> • Chiedete all3 partecipanti come si sono sentiti durante l'attività. • Discutete su quanto sia stato facile o difficile raccogliere le parole. • Discutete i tabù. È importante fare un buon riassunto alla fine: quali parole abbiamo raccolto, quali sono i diversi registri, quali parole sono utilizzate comunemente.
Come realizzare l'attività online	<p>Questa attività può essere adattata all'ambiente online utilizzando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una piattaforma che consenta riunioni online. • Breakout rooms. • Jamboard o lavagne digitali simili.
Teoria	Leggete attentamente la Guida digitale di Love Act.
debriefing	<p>Per guidare il debriefing, potete chiedere all3 partecipanti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Come vi siete sentiti durante questa attività? • È stato facile o difficile raccogliere parole diverse? • Perché le parole che riguardano la sessualità sono un tabù?
Fonti	Questa attività è stata sviluppata nell'ambito del progetto ISEX (https://isex-project.eu).



Modulo 1

Navigare tra le relazioni

Attività 1 – La ragnatela delle relazioni

Tempo	15-20 minuti
# Numero di partecipanti	Adattabile a qualsiasi numero di partecipanti (idealmente fino a 30)
Materiali necessari	<ul style="list-style-type: none"> • Un grande gomitolo di filo o spago • Scheda stampata (piccoli biglietti stampati o post-it)
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> • Incoraggiare il dialogo aperto e la condivisione tra le partecipanti in un ambiente sicuro, riconoscendo e apprezzando la diversità delle relazioni nella loro vita. • Rappresentare visivamente l'interconnessione delle relazioni e delle esperienze umane. • Promuovere un senso di unità e comprensione all'interno del gruppo.
Come rendere questa attività più inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Mobilità/disabilità fisiche: se necessario, adattate l'attività in modo che non sia necessario muoversi o assistete chi ne ha bisogno. • Problemi di vista: Riportate a voce ogni step. Se si utilizzano video e/o immagini, descrivete dettagliatamente ciò che si vede. Se l'attività prevede segnali visivi, cercate di utilizzare segnali sonori. • Disabilità uditiva: Utilizzate istruzioni scritte. Se si utilizzano video, assicuratevi che siano dotati di sottotitoli. Se l'attività prevede segnali sonori, cercate di utilizzare segnali visivi. • Disturbi cognitivi/di apprendimento: Date istruzioni nel modo più semplice e chiaro possibile. Se necessario, potete prendervi più tempo per svolgere l'attività. Potete anche utilizzare istruzioni con immagini.
Istruzioni passo dopo passo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chiedete alle partecipanti di sedersi o stare in piedi in un cerchio. Mettete i cartoncini o i post-it [scheda] in un contenitore al centro o distribuiteli a caso alle partecipanti. 2. Tenete l'estremità del filo e scegliere una carta relazione dal mazzo. 3. Condividete una breve storia personale o un legame con quel tipo di relazione (se ne avete una) e poi fate rotolare o lanciate il gomitolo a un'altra partecipante, sempre tenendo la propria estremità del filo.

	<ol style="list-style-type: none"> 4. Chiedete allə partecipante successivo di scegliere una carta, di condividere il proprio legame o la propria storia legata a quel tipo di relazione, di tenere una parte del filo e di lanciare il gomitolo a un*altrə partecipante. 5. Continuate questo processo, creando una rete di fili interconnessi tra l3 partecipanti. 6. Una volta che tutt3 hanno avuto un turno o che la rete è diventata sufficientemente intricata, sottolineate quanto le nostre diverse relazioni ci rendano interconness3 e come ogni tipo di relazione arricchisca la nostra vita in modi diversi. 7. Chiedete all3 partecipanti di posizionare le carte delle relazioni sulla rete, a simboleggiare la varietà e la connessione delle relazioni.
<p>Suggerimenti e discussioni</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Assicuratevi che l3 partecipanti sappiano che devono condividere solo ciò per cui si sentono a proprio agio. • Incoraggiate l'ascolto attivo. Questa attività serve a capire l3 altr3 e a condividere le proprie esperienze. • Siate sensibili alla possibilità che alcuni tipi di relazioni o storie possano suscitare forti emozioni in alcun3 partecipanti.
<p>Come realizzare l'attività online</p>	<p>Questa attività può essere adattata all'ambiente online utilizzando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una piattaforma che consenta riunioni online. • Webcam accese. • Jamboard o altre lavagne digitali.
<p>Teoria</p>	<p>Ulteriori informazioni sulle relazioni tra adolescenti e genitori: https://raisingchildren.net.au/pre-teens/communicating-relationships/family-relationships/relationships-with-parents-teens</p> <p>Sugli appuntamenti: https://www.plannedparenthood.org/learn/parents/high-school/what-should-i-teach-my-high-school-aged-teen-about-relationships</p> <p>Sulle relazioni in generale: https://raisingchildren.net.au/pre-teens/communicating-relationships</p> <p>Leggete attentamente il Modulo 1 "Navigare nelle relazioni" della Guida digitale di LoveAct.</p>
<p>Debriefing</p>	<p>Per guidare il debriefing, potete chiedere all3 partecipanti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Come vi siete sentit3 quando avete visto le somiglianze e le differenze nelle relazioni descritte dall3 altr3?

	<ul style="list-style-type: none"> • Ci sono state descrizioni o storie condivise durante l'attività che vi hanno sorpreso o fornito una nuova prospettiva sulle relazioni? • In che modo la comprensione e l'apprezzamento della diversità delle relazioni in un contesto di gruppo influenzano le vostre interazioni e la vostra comunicazione con l3 altr3?
<p>Fonti</p>	<p>Questa attività è stata sviluppata dalla ONG House of Diversity education, disponibile all'indirizzo: www.ivairovesnamai.lt.</p>

Scheda

GENITORE-BAMBINO	NONNO/NONNA-NIPOTE
FRATELLI-SORELLE (fratello-sorella, fratello-fratello, sorella-sorella)	FREQUENTAZIONE
RELAZIONE A DISTANZA	RELAZIONE APERTA
MIGLIORI AMIC3	AMIC3 ONLINE
AMIC3 STRETT3	MATRIMONIO
RELAZIONE ROMANTICA	COLLEGH3 DI LAVORO
RAPPORTO OCCASIONALE	RAPPORTO TRA MENTORE E MENTEE
RELAZIONE ONLINE/VIRTUALE	CAREGIVER-BAMBINO
RAPPORTO POLIAMOROSO	VICIN3 DI CASA
COINQUILIN3	RELAZIONE A LUNGO/BREVE TERMINE

Attività 2 – Lo spettro delle famiglie

Tempo	45-60 minuti
# Numero di partecipanti	Da 10 a 30 partecipanti (adattabile in base alle dimensioni del gruppo)
Materiali necessari	<ul style="list-style-type: none"> Scheda stampata (schede con diversi tipi di relazioni familiari)
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> Comprendere l'ampia varietà di relazioni familiari. Incoraggiare l'auto-riflessione e l'empatia verso strutture familiari diverse. Aiutare a comprendere la necessità di discutere di famiglie diverse. Aiutare a comprendere il valore di sé vivendo in famiglie diverse.
Come rendere questa attività più inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> Mobilità/disabilità fisiche: se necessario, adattate l'attività in modo che non sia necessario muoversi o assistete chi ne ha bisogno. Problemi di vista: Riportate a voce ogni step. Se si utilizzano video e/o immagini, descrivete dettagliatamente ciò che si vede. Se l'attività prevede segnali visivi, cercate di utilizzare segnali sonori. Disabilità uditiva: Utilizzate istruzioni scritte. Se si utilizzano video, assicuratevi che siano dotati di sottotitoli. Se l'attività prevede segnali sonori, cercate di utilizzare segnali visivi. Disturbi cognitivi/di apprendimento: Date istruzioni nel modo più semplice e chiaro possibile. Se necessario, potete prendervi più tempo per svolgere l'attività. Potete anche utilizzare istruzioni con immagini.
Istruzioni passo dopo passo	<ol style="list-style-type: none"> Disponete le carte a faccia in giù per terra in ordine casuale. In base alle dimensioni del gruppo, chiedete all3 partecipanti di formare piccoli gruppi di 3 o 4 persone. Chiedete a ogni gruppo di prendere una carta per la discussione. Chiedete all3 partecipanti di discutere in piccoli gruppi per 2-3 minuti sulla scheda raccolta: <ul style="list-style-type: none"> Che tipo di conoscenza hanno di questo tipo di relazioni? Come percepiscono questo tipo di relazioni? Come hanno vissuto o assistito personalmente a queste relazioni?

	<ul style="list-style-type: none"> • Questi tipi di relazione sono comunemente discussi? Dove si impara di solito a conoscerli? <p>4. Dopo la discussione iniziale, chiedete loro di rimettere a terra le carte e di prenderne una nuova. A questo punto si può passare a un nuovo gruppo o mescolare le partecipanti per garantire una discussione variegata.</p> <p>5. Scambiate, ruotate e discutete ripetendo il processo più volte, assicurando che vengano discusse diverse carte e che vengano condivise diverse prospettive.</p> <p>6. Dopo l'attività, riunite il gruppo per una sessione di riflessione. Incoraggiate le partecipanti a condividere le loro intuizioni, le sfide e le nuove conoscenze acquisite.</p>
Suggerimenti e discussioni	<ul style="list-style-type: none"> • Sottolineare la validità delle esperienze di ciascuno. • Siate pronti ad affrontare eventuali pregiudizi o idee sbagliate. • Inoltre, ricordate alle partecipanti che hanno il diritto di non parlare in modo troppo personale, poiché alcune schede potrebbero essere in sintonia con le loro esperienze.
Come realizzare l'attività online	<p>Questa attività può essere adattata all'ambiente online utilizzando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una piattaforma che consenta riunioni online e la condivisione dello schermo • Breakout rooms
Teoria	<p>La comprensione della varietà delle relazioni familiari promuove l'empatia e abbatte i pregiudizi della società. Leggete attentamente il Modulo 1 Relazioni della Guida digitale di LoveAct, disponibile all'indirizzo (vedi Modulo 1 - Navigare nelle relazioni).</p>
Debriefing	<p>Per guidare il debriefing, potete chiedere alle partecipanti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Come vi siete sentiti durante la sessione? • In che modo questa attività ha messo in discussione o confermato la vostra comprensione delle relazioni familiari? • Quali nuove conoscenze avete acquisito sulla varietà delle relazioni familiari esistenti? • Come possiamo promuovere un ambiente più inclusivo e di sostegno per le diverse strutture familiari nella nostra comunità o società? • In che modo la comprensione dello spettro delle relazioni familiari può essere utile nelle nostre interazioni e relazioni quotidiane?
Fonte	<p>Questa attività è stata sviluppata dalla ONG House of Diversity education, disponibile all'indirizzo: www.ivairovesnamai.lt.</p>

Scheda

FAMIGLIA TRADIZIONALE/NUCLEARE	FAMIGLIA SENZA FIGLI	FAMIGLIA SCELTA O QUEER
FAMIGLIA MONOPARENTALE	FAMIGLIA DI NONNI	FAMIGLIA POLIAMOROSA
FAMIGLIA ALLARGATA	FAMIGLIA CON GENITORI DELLO STESSO SESSO	FAMIGLIA DI GENITORI SEPARATI
FAMIGLIA ADOTTANTE	FAMIGLIA CON FIGLI	FAMIGLIA AFFIDATARIA

Attività 3 – Appesa lì

Tempo	30 minuti
# Numero di partecipanti	Adattabile a qualsiasi numero di partecipanti
Materiali necessari	<ul style="list-style-type: none"> • Storie preparate (esempi disponibili nella scheda); • Corda e mollette.
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> • Comprendere meglio le situazioni che possono ripetersi nella nostra vita e capire come reagire e/o risolvere; • Individuare le situazioni in cui potrebbe essere difficile riconoscere e distinguere le relazioni sane da quelle malsane e come rendere più semplice la distinzione tra di esse. • Trovare altri modi che aiutino a identificare le relazioni malsane e a capire che i nostri comportamenti o le nostre reazioni potrebbero non essere sempre chiari all3 altr3.
Come rendere questa attività più inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Mobilità/disabilità fisiche: se necessario, adattate l'attività in modo che non sia necessario muoversi o assistete chi ne ha bisogno. • Problemi di vista: Riportate a voce ogni step. Se si utilizzano video e/o immagini, descrivete dettagliatamente ciò che si vede. Se l'attività prevede segnali visivi, cercate di utilizzare segnali sonori. • Disabilità uditiva: Utilizzate istruzioni scritte. Se si utilizzano video, assicuratevi che siano dotati di sottotitoli. Se l'attività prevede segnali sonori, cercate di utilizzare segnali visivi. • Disturbi cognitivi/di apprendimento: Date istruzioni nel modo più semplice e chiaro possibile. Se necessario, potete prendervi più tempo per svolgere l'attività. Potete anche utilizzare istruzioni con immagini.
Istruzioni passo dopo passo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Appendete una corda che passi attraverso l'aula in cui si svolge l'attività e preparate le storie da stampare. 2. Su due fogli di carta, scrivete "relazioni sane" e "relazioni malsane" e appendeteli ai lati opposti della corda. 3. Dividete l3 partecipanti in gruppi e distribuite diverse situazioni a ciascun gruppo. Gruppi diversi possono anche ricevere le stesse situazioni. 4. Chiedete loro di leggere e discutere le situazioni nei loro gruppi. Spiegate che le relazioni possono essere sane o malsane e che, lavorando in gruppo, devono

	<p>decidere in quale punto della corda appendere il cartellino della situazione - più vicino alle relazioni sane o malsane.</p> <p>5. Una volta appese tutte le carte situazione, discutetene separatamente con tutti. Lasciate che i gruppi spieghino perché hanno scelto di appendere il cartoncino in un determinato punto della corda.</p> <p>6. Incoraggiate la discussione e prendete in considerazione la possibilità di spostare la posizione della carta se lo studenti forniscono argomenti.</p>
<p>Suggerimenti e discussioni</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Invece di appendere la corda, potete semplicemente chiedere al gruppo di usare un foglio di carta e creare due colonne, una per le relazioni sane e una per quelle malsane. • Cercate di fare in modo che le storie riflettano lo sviluppo del vostro gruppo, su cui lo giovani possano fare riferimento in base alle loro esperienze. • Cercate di cambiare i nomi dei personaggi in modo da ridurre al minimo le possibilità di trovare una corrispondenza all'interno del gruppo. • Cercate di creare il maggior numero possibile di situazioni diverse, in modo che il gruppo abbia l'opportunità di relazionarsi con varie esperienze. • Ricordate che alcune storie possono essere scatenanti per il vostro gruppo: è importante parlare delle emozioni, ma anche dare consigli pratici e indicazioni sulla linea di assistenza (vedi Modulo 3 - Violenza di genere). • Inoltre, tenete presente che per molte persone, soprattutto giovani, non sarà chiaro cosa non sia salutare. • Ricordate di sottolineare che le relazioni perfette non esistono! I comportamenti sbagliati possono accadere, l'importante è lavorarci su.
<p>Come realizzare l'attività online</p>	<p>Questa attività può essere adattata all'ambiente online utilizzando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una piattaforma che consenta riunioni online • Breakout rooms • Jamboard o lavagne digitali

<p>Teoria</p>	<p>Questa attività può essere molto utile per evidenziare la differenza tra comportamenti malsani e relazioni malsane, nonché tra tratti negativi e modelli sbagliati.</p> <p>Allo stesso tempo, può essere molto utile per mostrare la diversità delle relazioni: le storie allegare riguardano i membri della famiglia, la amici, gli appuntamenti, ecc.</p> <p>Leggete attentamente il Modulo 1 "Navigare nelle relazioni" della Guida digitale di LoveAct.</p> <p>Risorse aggiuntive: Fogli di lavoro per parlare di relazioni</p>
<p>Debriefing</p>	<p>Per guidare il debriefing, potete chiedere alle partecipanti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Come vi siete sentite durante la sessione? • Su cosa vi siete basate per decidere dove appendere la situazione? • Queste situazioni vi sono familiari? O forse sono familiari a chi vi sta vicino? • Come cambierebbe la vostra valutazione se voi foste il personaggio in questione?
<p>Fonte</p>	<p>Questa attività è stata sviluppata da Lina Januškevičiūtė (https://www.ivairovesnamai.lt).</p>

Scheda

Esempi di situazioni:

<p>Adel e John stanno insieme da diversi anni. Entrambi amano viaggiare e ne sono molto felici. Ogni volta che John guida l'auto, Adel è molto tesa perché John supera spesso i limiti di velocità. Adel ha chiesto a John di guidare più lentamente, ma ogni volta che Adel ne parla, lui si rattrista. Anche se Adel dice che è meglio così, John risponde sempre che è per raggiungere la meta più velocemente. Adel non vuole turbare John, che è un partner molto gentile e disponibile e spesso è la "roccia" del loro rapporto.</p>	<p>Riley e Seth, una nuova coppia alle prese con le prime fasi della loro relazione. Seth è sinceramente affezionato a Riley, ma si sente a disagio per la frequenza con cui lei gli prende la mano e gli accarezza la testa. Seth decide di esprimere i suoi sentimenti e si avvicina a Riley con l'intento di avere una conversazione aperta e onesta sui limiti personali. Ma inizia a sentirsi sopraffatto, perde la calma e si scaglia contro Riley che, per la prima volta nella loro relazione, gli dice che Seth non la ama abbastanza.</p>
<p>Emma e Jordan stanno insieme da anni. Hanno sempre conversazioni profonde sulle relazioni, sui loro sentimenti ed emozioni, si ascoltano sempre a vicenda mostrando comprensione e compassione. Tuttavia, dopo una delle conversazioni in cui emerge preoccupazione per un presunto allontanamento, Jordan inizia a evitare Emma, facendola sentire abbandonata e confusa su ciò che sta accadendo. Jordan parla di tutto il resto, tranne che di questa conversazione.</p>	<p>Alex e Dany sono migliori amici fin dall'infanzia: hanno sempre trascorso le vacanze insieme, poiché i loro genitori erano amici. Alex sviluppa dei sentimenti romantici e li condivide coraggiosamente con Dany. Lui risponde gentilmente, ma non ricambia. Continuano la loro amicizia, ma Alex nota che Dany diventa sempre più distante e meno comunicativo, rendendo la situazione imbarazzante e tesa. I due continuano a essere migliori amici e a passare del tempo insieme, ma ignorano l'argomento.</p>

<p>Avia e Hana si frequentano dal nono anno di liceo. Una volta, Avia racconta alle sue amiche che Hana si incontra ogni giovedì con la sua migliore amica. Le amiche non nascondono la loro preoccupazione che Hana possa tradire Avia. Avia ammette che a volte si sente gelosa, soprattutto quando Hana invia le foto dell'incontro, ma rassicura che è solo perché tiene ad Avia e lo fa per amore. Pensa che se una persona è gelosa, significa che tiene ai suoi cari.</p>	<p>Taylor e Sam si frequentano da qualche mese. Sam sente che la relazione non funziona e decide di rompere. I due parlano sinceramente con Taylor, spiegandole i loro sentimenti. I due si capiscono e ritengono che il colloquio sia stato molto sincero. Tuttavia, dopo la rottura, Sam inizia subito a frequentare un'altra persona, ferendo profondamente Taylor, che pensava che la rottura fosse amichevole.</p>
<p>Chris e Pat iniziano a frequentarsi e tutto sembra andare bene. A un certo punto, Chris smette di rispondere ai messaggi e alle chiamate di Pat senza alcuna spiegazione. Settimane dopo, Chris ricompare, scusandosi e volendo riprendere la relazione, spiegando di aver avuto un momento molto personale e di non aver potuto rispondere a nessun messaggio o chiamata, ma di voler sicuramente uscire con Pat.</p>	<p>Jamie e Morgan sono stati amici e compagni di classe. Jamie confessa i suoi sentimenti romantici a Morgan, che gli spiega gentilmente che vede Jamie solo come un amico. I due mantengono la loro amicizia, ma Jamie si sente spesso trascurata in ambienti di gruppo, mentre Morgan sembra evitare qualsiasi interazione a tu per tu, creando un senso di rifiuto al di là della confessione iniziale.</p>
<p>Jasmine e Gabriel sono buoni amici. Di recente Jasmine ha scoperto che Gabriel aveva rivelato uno dei suoi segreti ad altri compagni di classe. Jasmine si era fidata di Gabriel e credeva che avrebbe mantenuto il suo segreto. È profondamente delusa dal fatto che Gabriel abbia tradito la sua fiducia e abbia condiviso il suo segreto con altri. Ora Jasmine teme che i suoi compagni di classe spettegolino su di lei, diffondano bugie e che tutta la scuola venga a conoscenza del suo segreto.</p>	<p>Lee e Dana hanno una relazione a distanza. Dana sente che la distanza è troppo forte e inizia a rompere con una videochiamata, cercando di essere il più premurosa possibile. Dopo la rottura, Dana interrompe tutti i contatti, non risponde al telefono o ai messaggi, non contatta Lee. Dopo qualche giorno Lee riceve un messaggio da Dana in cui dice che sente la sua mancanza e che vuole vedersi per una chiacchierata.</p>

<p>Sarah e Lisa, ex che hanno chiuso in buoni rapporti, si ritrovano inaspettatamente a un evento di un'amica comune. Le due si divertono a rivedersi e sentono una nuova scintilla. Sarah suggerisce di riprovare la loro relazione. Lisa, esitante ma incuriosita, accetta. Tuttavia, tiene nascosta questa nuova relazione all'3 su3 amic3.</p>	<p>Emily e Tom, fidanzat3 al liceo, sono not3 per il loro forte legame e gli interessi comuni. Si sostengono a vicenda durante gli esami e i progetti scolastici, creando un ambiente sano di rispetto e incoraggiamento reciproco. Quando iniziano a iscriversi alle università, Tom inizia a fare pressione su Emily affinché scelga quella più vicina alla sua scelta, in quanto ciò aiuterebbe il loro rapporto a rafforzarsi ulteriormente. Emily vuole mantenere questo rapporto perché è il più sano che abbia mai avuto, ma l'università dei suoi sogni non è quella di cui parla Tom.</p>
<p>Sophie e Tara, migliori amiche diciassetenni e stelle dell'atletica leggera del liceo, condividono uno stretto legame. Si sostengono a vicenda negli allenamenti e festeggiano i rispettivi successi, riflettendo il lato sano della loro amicizia. Sophie prova un sentimento di invidia per le continue vittorie di Tara, che la porta a fare occasionalmente commenti passivo-aggressivi. Tara, consapevole del risentimento di Sophie, evita di parlarne, temendo una discussione.</p>	<p>Aisha e Zain, fratelli di 17 e 15 anni, condividono un forte legame e passano del tempo insieme ogni settimana con passeggiate o videogiochi. Aisha offre a Zain consigli su questioni scolastiche e sociali e apprezza l'apprendimento dalle sue esperienze. Rispettano la privacy dell'altro e di solito bussano prima di entrare nelle loro stanze. A volte Aisha dà consigli non richiesti e occasionalmente entra nella stanza di Zain senza permesso. Quando comunicano su questi temi, Aisha ascolta, ma prima della fine della conversazione tende a scusarsi e a passare a un altro argomento.</p>
<p>Nadia, madre di due figli, ha un rapporto ricco di sfumature con il figlio adolescente Amir. Impone regole severe sulla sua istruzione e sulla sua vita sociale, mostrando la sua profonda preoccupazione per il suo futuro. Nonostante ciò, ci sono momenti in cui Nadia ascolta e aggiusta le sue regole, riflettendo la sua volontà di riconoscere la crescente autonomia di Amir.</p>	

Attività 4 - Gradi di intimità

Tempo	45 minuti
# Numero di partecipanti	Adattabile a qualsiasi numero di partecipanti
Materiali necessari	<ul style="list-style-type: none"> • Scheda stampata, una frase per foglio di carta • Fogli di carta vuoti • Penne / pennarelli
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> • Sviluppare definizioni soggettive di intimità. • Esplorare le possibili differenze nel definire l'intimità per trovare una definizione consensuale.
Come rendere questa attività più inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Mobilità/disabilità fisiche: se necessario, adattate l'attività in modo che non sia necessario muoversi o assistete chi ne ha bisogno. • Problemi di vista: Riportate a voce ogni step. Se si utilizzano video e/o immagini, descrivete dettagliatamente ciò che si vede. Se l'attività prevede segnali visivi, cercate di utilizzare segnali sonori. • Disabilità uditiva: Utilizzate istruzioni scritte. Se si utilizzano video, assicuratevi che siano dotati di sottotitoli. Se l'attività prevede segnali sonori, cercate di utilizzare segnali visivi. • Disturbi cognitivi/di apprendimento: Date istruzioni nel modo più semplice e chiaro possibile. Se necessario, potete prendervi più tempo per svolgere l'attività. Potete anche utilizzare istruzioni con immagini.
Istruzioni passo dopo passo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Create gruppi di 3 partecipanti. Offrite loro circa 10 carte della "scala dell'intimità" (scheda) e alcune carte vuote. 2. Invitateli a usare i cartoncini vuoti per scrivere 1-2 frasi che riflettano i loro modi o momenti o situazioni di intimità. 3. Dite loro di leggere tutte le carte (in silenzio) e di pensare individualmente a ciò che considererebbero "più intimo" e "meno intimo". Assicuratevi che i3 partecipanti capiscano che non ci sono risposte giuste o sbagliate. L'esercizio è soggettivo; una risposta è "giusta" nella misura in cui la trovano autentica per loro stessi. 4. Invitateli a condividerle nel loro gruppo e a vedere se riescono a disporre le carte secondo i gradi di intimità: partendo dal meno intimo al più intimo. 5. Chiedete ora ai gruppi di creare la propria definizione di intimità. 6. Invitate ogni gruppo a scegliere un portavoce per condividere le due carte più e meno intime elencate nella scala del loro gruppo e spiegare la loro scelta.

	<p>7. In una seconda sessione plenaria condividete le definizioni proposte dai gruppi. Verificate se c'è una definizione che tutti possono accettare come definizione comune.</p>
Suggerimenti e discussioni	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizzate l'attività per riconoscere la diversità delle nostre esperienze di intimità: alcune situazioni sono intime per alcune persone, ma non lo sono affatto per altre. • Esplorate le conseguenze di questa osservazione sugli incontri intimi: cosa succede se due persone con aspettative e rappresentazioni diverse dell'intimità cercano un contatto? • Riflettete sull'identità sociale: in che misura le nostre identità determinano il modo in cui viviamo l'intimità? Invitate le partecipanti a pensare ad alcuni esempi possibili, basati sulla loro esperienza personale.
Come realizzare l'attività online	<p>Questa attività può essere adattata all'ambiente online utilizzando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una piattaforma che consenta riunioni online • Breakout rooms • Jamboard o altre lavagne digitali simili
Teoria	<p>Leggete attentamente il Modulo 1 "Navigare nelle relazioni" della Guida digitale di LoveAct.</p> <p>Ulteriori risorse sul concetto di intimità:</p> <p>https://www.verywellmind.com/what-is-intimacy-in-a-relationship-5199766</p> <p>https://teachingsexualhealth.ca/app/uploads/sites/4/2017-CALM-Consent-1-French.pdf</p> <p>http://rse.fpv.org.au/wp-content/uploads/2015/06/Activity-7-8_8.2.pdf</p>
Debriefing	<p>Per guidare il debriefing, potete chiedere alle partecipanti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Come vi sentite dopo questa attività? • Che tipo di intuizioni, da parte di voi stesse o di altre, avete rilevato? • Qual è stato il momento più "wow" per voi? • Cosa ne pensate, perché ci sono differenze tra le persone nel comprendere l'intimità?
Fonte	<p>Questa attività è stata sviluppata nell'ambito del progetto ISEX, disponibile all'indirizzo: https://isex-project.eu/relationships/.</p>

Scheda

Andare al ristorante	Parlare dei propri genitori/familiari
Toccare il braccio dellə propriə partner	Litigare/discutere con lə propriə partner
Baciare lə partner	Condividere i propri sogni, bisogni e desideri
Inviarsi messaggi ogni giorno	Parlare di fantasie sessuali
Parlare durante il sesso	Parlare di infezioni sessualmente trasmissibili
Condividere i propri sentimenti	Parlare di contraccezione
Coccolare lə propriə partner	Presentarsi in biancheria intima
Tenere per mano lə propriə partner in pubblico	Inviarsi messaggi erotici
Dire ciò che piace e non piace (sessualmente)	Baciarsi e accarezzarsi a vicenda
Presentare lə propriə partner ai genitori e/o allə amicə	Baciare lə propriə partner sul collo

Attività 5 – Opinion line (versione relazioni)

Tempo	20 minuti
# Numero di partecipanti	Adattabile a qualsiasi numero di partecipanti
Materiali necessari	<ul style="list-style-type: none"> • Scheda stampata (con le frasi) • Corda
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> • Esprimere la propria opinione sulle relazioni, esercitarsi ad ascoltare e ad accettare opinioni diverse dalla propria. • Permettere all3 partecipanti di vedere la gamma di credenze, valori e opinioni dell3 loro coetane3, favorendo una comprensione pi3 profonda delle diverse prospettive. • Acquisire, in qualit3 di facilitator3, una visione delle convinzioni e dei valori collettivi del gruppo.
Come rendere questa attivit3 pi3 inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Mobilit3/disabilit3 fisiche: se necessario, adattate l'attivit3 in modo che non sia necessario muoversi o assistete chi ne ha bisogno. • Problemi di vista: Riportate a voce ogni step. Se si utilizzano video e/o immagini, descrivete dettagliatamente ci3 che si vede. Se l'attivit3 prevede segnali visivi, cercate di utilizzare segnali sonori. • Disabilit3 uditiva: Utilizzate istruzioni scritte. Se si utilizzano video, assicuratevi che siano dotati di sottotitoli. Se l'attivit3 prevede segnali sonori, cercate di utilizzare segnali visivi. • Disturbi cognitivi/di apprendimento: Date istruzioni nel modo pi3 semplice e chiaro possibile. Se necessario, potete prendervi pi3 tempo per svolgere l'attivit3. Potete anche utilizzare istruzioni con immagini.
Istruzioni passo dopo passo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Stendete la corda al centro dell'aula o dell'auditorium. 2. Dividete il gruppo a met3 e chiedete loro di mettersi ai due lati della corda. 3. Leggete le affermazioni e chiedete all3 partecipanti di fare un passo avanti se sono d'accordo. Se non sono d'accordo o non sono sicuri della loro opinione, restano al loro posto. 4. Dopo ogni affermazione, chiedete di commentarla. Utilizzate domande aperte, come ad esempio: "Perch3 la pensi cos3?", "Hai mai avuto esempi di questo tipo

	<p>nella tua vita?", "Come pensi che impariamo a reagire a certe affermazioni in un certo modo?".</p> <p>5. Iniziate il compito con affermazioni più semplici, in modo che le partecipanti possano acquisire fiducia, e poi passate ad affermazioni più delicate.</p>
<p>Suggerimenti e discussioni</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Prima di pianificare un'attività, è necessario capire chi vi parteciperà. • Le attività devono essere progettate essendo flessibili. Ciò significa essere pronti ad adattare o cambiare l'attività in base alle esigenze delle partecipanti. • Chiarite alle partecipanti che l'aula/auditorium è uno spazio sicuro. Tutti hanno diritto alla propria opinione e nessuna deve sentirsi giudicata o messa sotto pressione. • Se notate che la maggior parte del gruppo si fa sempre avanti (o non si fa avanti), prendete in considerazione la possibilità di rivedere le vostre affermazioni per sollecitare reazioni più varie. • Diversi partecipanti potrebbero voler commentare, ma è importante non forzare mai le partecipanti a condividere se non vogliono farlo. • Considerate la possibilità di creare voi stesse affermazioni e comportamenti che si verificano realmente in classe. • Durante la pianificazione dell'attività, cercate di mettervi nei panni delle adolescenti e pensate a come la risposta a una frase cambierebbe rispetto alla vostra. • Se ritenete che questa attività possa scatenare nel vostro gruppo, ad esempio, situazioni di bullismo, potete chiedere al gruppo di chiudere gli occhi e di alzare la mano invece di fare un passo avanti, in modo che nessuno si accorga delle scelte delle altre.
<p>Come realizzare l'attività online</p>	<p>Questa attività può essere adattata all'ambiente online utilizzando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una piattaforma che consenta riunioni online • Jamboard o altre lavagne digitali: le partecipanti creano un post-it con il loro nome sulla lavagna e lo spostano a destra o a sinistra, a seconda che siano d'accordo o meno.
<p>Teoria</p>	<p>Questa attività è molto utile per esplorare le relazioni e le loro dinamiche, comprese quelle di amicizia, che possono essere le più risonanti per le giovani.</p> <p>Allo stesso tempo, permette di sottolineare la differenza tra il superare i confini e il lasciare che le persone entrino nel nostro mondo!</p>

	<p>Leggete attentamente il Modulo 1 "Navigare nelle relazioni" della Guida digitale di LoveAct.</p>
Debriefing	<p>Per guidare il debriefing, potete chiedere all3 partecipanti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Come vi siete sentiti3 durante l'attività? • Avete notato qualche dichiarazione in cui la maggioranza del gruppo si è fatta avanti o è rimasta indietro? • Come ci si sente a fare un passo avanti o a stare indietro, soprattutto se si è in minoranza? • Ci sono state affermazioni che vi hanno sorpreso in termini di reazione del gruppo? • Secondo voi, quali qualità, conoscenze e competenze dovrebbe possedere una migliore amica? • Quali sono le vostre aspettative nei confronti dell3 vostra amica? • Secondo voi, le persone, indipendentemente dal loro genere e dal loro orientamento sessuale, possono diventare migliori amici senza provare sentimenti romantici? • Avete avuto dei veri nemici? Se lo avete fatto, raccontateci perché siete diventati nemici e come si è manifestato il vostro astio reciproco. • Cosa ne pensate: siete dell3 buoni amici? Quali sono gli elementi che dimostrano che lo siete?
Fonte	<p>Questa attività si ispira alle linee guida di DareToCare: https://marta.lv/en/marta-in-action/youth-programs/project-dare-to-care-baltics/.</p>

Scheda

Dichiarazioni
Ho molti amic3.
Ho bisogno di molto tempo per stabilire un'amicizia forte e basata sulla fiducia con qualcuno.
Ci si può arrabbiare con un*amicə senza diventare nemic3.
I miei genitori sono miei amic3.
L3 mi3 fratelli/sorelle sono miei amic3.
Gli amic3 dei miei amic3 sono anche miei amic3, anche se non mi piace passare il tempo con loro.
Unə vero amicə fa quello che dico io.
A unə verə amicə posso dire assolutamente tutto.
Un*adultə può essere unə buonə amicə per unə giovane.
Non mi interessa a quale gruppo (sessuale, religioso, etnico) appartenga lə miə amicə; mi interessa soprattutto che ci si possa fidare l'unə dell'altrə.
L3 mi3 amic3 non parlano mai alle mie spalle.
Non parlo mai alle spalle dell3 mi3 amic3.
Unə amicə mi dirà sempre la verità, anche se potrebbe ferirmi o offendermi.
Unə amicə mi ha tradito.
Il posto migliore per trovare amic3 è Internet.
Unə amicə sarà sempre dalla mia parte, qualunque cosa io faccia.

Attività 6 - Galassie intime

Tempo	60 minuti (4x15min)
# Numero di partecipanti	Da 5 a max 15 partecipanti (con un gruppo più piccolo si può creare un'atmosfera più intima)
Materiali necessari	<ul style="list-style-type: none"> • Carta bianca A4 o A3 • Carta trasparente • Pennarelli • Scheda stampata
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> • Diventare consapevoli dell'impatto e del ruolo del tempo, dello spazio, della regolarità e della dinamica nelle nostre relazioni intime e del modo in cui comunichiamo in esse. • Prendere coscienza di ciò che rende intima una relazione e di quali sono i fattori personali che rendono particolare e speciale una relazione. • Diventare consapevoli dei tipi di relazioni che abbiamo e delle persone che sono importanti per noi, così come di quelle che ci mancano e delle relazioni che vorremmo sviluppare.
Come rendere questa attività più inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Mobilità/disabilità fisiche: se necessario, adattate l'attività in modo che non sia necessario muoversi o assistete chi ne ha bisogno. • Problemi di vista: Riportate a voce ogni step. Se si utilizzano video e/o immagini, descrivete dettagliatamente ciò che si vede. Se l'attività prevede segnali visivi, cercate di utilizzare segnali sonori. • Disabilità uditiva: Utilizzate istruzioni scritte. Se si utilizzano video, assicuratevi che siano dotati di sottotitoli. Se l'attività prevede segnali sonori, cercate di utilizzare segnali visivi. • Disturbi cognitivi/di apprendimento: Date istruzioni nel modo più semplice e chiaro possibile. Se necessario, potete prendervi più tempo per svolgere l'attività. Potete anche utilizzare istruzioni con immagini.
Istruzioni passo dopo passo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Distribuite fogli e pennarelli all3 partecipanti. 2. Spiegate che presenteranno la galassia delle loro relazioni intime e strette. Ogni pianeta di questa galassia rappresenta una persona o un gruppo (ad esempio, "colleghe", "compagne di scuola", "famiglia", ecc.) 3. Chiedete all3 partecipanti di disegnare un cerchio al centro del foglio di carta che rappresenti il loro pianeta e di scrivere "il mio pianeta" o "io" al centro.

	<p>4. Dopodiché l3 partecipanti disegnano gli altri pianeti, scrivendo al centro di ogni pianeta il nome della persona o una parola chiave per indicare la persona o il gruppo a cui stanno pensando. I pianeti vengono posizionati secondo le seguenti istruzioni:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>La distanza tra ciascun pianeta e il proprio dipende dalla frequenza degli incontri.</i> • <i>La dimensione di ogni pianeta dipende dall'importanza della relazione (quanto è importante per VOI). Se questa relazione è asimmetrica in qualche modo, sentitevi liberi di mostrarlo con un simbolo, un colore o una freccia.</i> • <i>Accanto a ciascun pianeta, scrivete i bisogni soddisfatti (o le aspettative, o le motivazioni) da quella relazione e in che modo (ascolto, condivisione di idee politiche, ballo...).</i> • <i>Sentitevi liberi di usare i colori, di disegnare qualsiasi cosa sia tipica di quella relazione, di mostrare il linguaggio che usate, ecc.</i> <p>5. Chiudete la sessione con una tavola rotonda o con una discussione in piccoli gruppi.</p> <p>6. Per altre varianti della stessa attività, date un'occhiata alla scheda.</p>
<p>Suggerimenti e discussioni</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dopo che l3 partecipanti hanno iniziato a disegnare le loro galassie, fate il giro della stanza e controllate che tutti l3 partecipanti abbiano capito le istruzioni. • Alla fine di ogni galassia, dedicate del tempo al debriefing e al feedback dell3 participant3.
<p>Come realizzare l'attività online</p>	<p>Questa attività può essere adattata all'ambiente online utilizzando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una piattaforma che consente riunioni online con condivisione dello schermo (per la condivisione di disegni personali). • Breakout rooms • Jamboard o altre lavagne digitali simili
<p>Teoria</p>	<p>Leggete attentamente il Modulo 1 "Navigare nelle relazioni" della Guida digitale di LoveAct.</p> <p>Risorse aggiuntive: Esther Perel: Mating in Captivity: Reconciling the Erotic and the Domestic; Pubblicato il 5 settembre 2006 da Harper https://www.youtube.com/watch?v=K3vY5Q-NoMY</p>
<p>Debriefing</p>	<p>Per guidare il debriefing, potete chiedere all3 partecipanti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Come descrivete la qualità dell'intimità nelle vostre relazioni? Come la definite per voi stessi? • Quali sono i limiti che avete stabilito?

	<ul style="list-style-type: none"> • Quali sono i motivi che vi spingono ad avere relazioni? (quelli dati/scelti o basati sull'affetto/interesse comune, ecc.) • Qual è il metodo di comunicazione (verbale o non verbale) che preferite? • Cosa pensate dello spazio, della distanza, della vicinanza, delle aspettative e delle norme sociali? • Secondo voi, il multiculturalismo influisce in qualche modo sulle relazioni? • Come vi sentite dopo l'attività? • Quali differenze notate nei cerchi? • Cosa pensate renda i cerchi diversi tra loro? • Che tipo di galassie pensate di avere tra 5 anni? 10 anni? Che tipo di galassie vorreste avere ora?
<p>Fonte</p>	<p>Questa attività è stata ispirata dal curriculum del progetto ISEX (www.isex-project.eu).</p>

Scheda

VARIAZIONE 1

"Galassia di identità"

1. Scegliete **tre categorie**, come ad esempio: classe sociale, sesso, colore della pelle o età, istruzione, condizione familiare, orientamento sessuale, identità.
2. Distribuite **tre fogli** di carta trasparente per ogni partecipante: un foglio per categoria. Definite i **colori** per ogni categoria, ad esempio: strato 1: genere / viola: uomini / arancione: donne / rosa: altro genere.
3. Per il primo strato: una volta definita la prima categoria e i colori, chiedete all3 partecipanti di **inserire lo strato** sul foglio della loro galassia sociale. Seguendo il nostro esempio per il genere, tutte le relazioni che coinvolgono gli uomini sono colorate in viola, quelle con le donne in arancione e le altre sarebbero in rosa. Se il vostro pianeta non rappresenta una persona, ma un gruppo, fate dei grafici a torta (se il 20% sono donne, colorate il 20% del cerchio in viola). Poi fate la stessa cosa per il secondo e il terzo strato. Potete **valutare le galassie** con gli strati in modi diversi. L3 partecipanti possono condividere liberamente ciò che vedono/apprendono sulle loro relazioni in base a questa esplorazione dell'identità.

VARIAZIONE 2

Chiedete all3 partecipanti di **identificare le relazioni** in base a diverse caratteristiche, come ad esempio:

- dove si sentono più **sicur3**
- dove si sentono più **energic3**
- dove si sentono più **creativ3**
- dove si sentono più a **casa**
- dove si sentono più capaci di **essere se stessi**

VARIAZIONE 3

"Galassia dei miei flirt"

1. Distribuite **fogli e pennarelli** all3 partecipanti.
2. Spiegate che presenteremo la **galassia dei luoghi** in cui si flirta. Ogni pianeta di questa galassia rappresenta un luogo. Ad esempio: i bar, la strada, le feste con l3 amic3, l'università/la scuola, le conferenze, il posto di lavoro, le applicazioni di dating, Instagram, ecc.
3. Chiedete all3 partecipanti di **disegnare un cerchio** al centro del foglio che rappresenti il loro **pianeta**. L3 partecipanti devono poi disegnare gli altri pianeti, scrivendo sempre il tipo di luogo al centro del pianeta.
4. I pianeti devono essere **posizionati** secondo le seguenti istruzioni:

- a) La distanza tra ciascun pianeta e il proprio dipende dalla frequenza dei flirt in questo luogo.
 - b) Incoraggiate l3 partecipanti a usare i colori per indicare come si sentono rispetto a quel particolare tipo di flirt (se piace o meno).
5. Concludete con una **tavola rotonda**. Potreste incoraggiarl3 a concentrarsi su argomenti riguardanti le loro azioni di flirt, come ad esempio:
- Tempo, spazio, regolarità e dinamica di tali situazioni.
 - Quale lingua parlano (lingua madre o lingue straniere, dialetti, slang, ecc. - in che modo fa la differenza).
 - Se flirtano attraverso i social media (come funziona la comunicazione scritta o la videochiamata o il telefono - esplorare le differenze e le somiglianze).
6. Possono condividere le loro caratteristiche personali nel flirt (con chi, dove, come, lo scopo del loro flirt, le loro definizioni di flirt, che tipo di tecniche possono riconoscere). Potete esplorare come i **ruoli di genere, le norme sociali e le dinamiche di potere** abbiano un impatto sui diversi tipi di flirt.

VARIAZIONE 4

"La galassia sociale della mia sessualità"

1. Distribuite **fogli e pennarelli** all3 partecipanti.
2. Spiegate che presenteranno la **galassia della loro sessualità**. Ogni pianeta rappresenterà un3 partner, una relazione, un'attività, un luogo, ecc. (l'amante o l3 partner sessuale, ma anche le persone con cui parlano di sesso, come l3 amic3, i medici, le attività legate al benessere fisico/sexuale, ecc. *La sessualità è intesa in senso ampio, per incoraggiare l3 partecipanti a pensare a qualsiasi cosa e chiarire che lo scopo di questo esercizio è quello di tracciare una mappa della sessualità per se stessi, non per l3 altr3.*
3. Se qualcuno non ha un3 partner, va bene lo stesso. Potete ispirare l3 partecipanti a esplorare da sol3 la **definizione** di sessualità.
4. Chiedete all3 partecipanti di **disegnare un cerchio** al centro del foglio di carta che rappresenti il loro **pianeta**.
5. L3 partecipanti devono poi disegnare gli altri pianeti, scrivendo sempre una **parola chiave** al centro del pianeta. Un esempio: la parola chiave può essere il pianeta stesso o un sentimento che colleghi ad esso. Se il pianeta è l'amore della mia vita, John, il nome del pianeta può essere "amore della mia vita" o "John". Se il pianeta è il mio ginecologo, la parola chiave può essere: "dottore" o "paura" o "salute", una qualsiasi di queste.
6. I pianeti devono essere **posizionati** secondo le seguenti istruzioni:
 - La distanza tra ciascun pianeta e il pianeta dell3 partecipante dipende dalla frequenza di questa relazione/attività.
 - La dimensione di ogni pianeta dipende da quanto l3i ama quel pianeta.
7. Invitate l3 partecipanti a immaginare i pianeti che sognano o che mancano e che permetterebbero loro di vivere la propria sessualità in modo ancora più completo. Invitatel3 anche a disegnare questi **pianeti da sogno**.
8. Terminate con una **tavola rotonda**.

Attività 7 - Chi sono io nelle mie relazioni?

Tempo	120 minuti - a seconda del numero di partecipanti
# Numero di partecipanti	Da 8 a 20 partecipanti
Materiali necessari	<ul style="list-style-type: none"> • Carta A4, penne colorate • Scheda stampata
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> • Diventare consapevoli della complessità delle nostre relazioni, della moltitudine di ruoli e posizioni identitarie che occupiamo nei confronti di un'altra persona. • Diventare consapevoli delle dinamiche di potere all'interno delle relazioni sia in termini di status socialmente assegnato ai diversi ruoli (potere sull'altra), sia in termini di posizioni e di senso soggettivo di empowerment (potere con o rispetto all'altra e nella relazione).
Come rendere questa attività più inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Mobilità/disabilità fisiche: se necessario, adattare l'attività in modo che non sia necessario muoversi o assistere chi ne ha bisogno. • Problemi di vista: Riportate a voce ogni step. Se si utilizzano video e/o immagini, descrivete dettagliatamente ciò che si vede. Se l'attività prevede segnali visivi, cercate di utilizzare segnali sonori. • Disabilità uditiva: Utilizzate istruzioni scritte. Se si utilizzano video, assicuratevi che siano dotati di sottotitoli. Se l'attività prevede segnali sonori, cercate di utilizzare segnali visivi. • Disturbi cognitivi/di apprendimento: Date istruzioni nel modo più semplice e chiaro possibile. Se necessario, potete prendervi più tempo per svolgere l'attività. Potete anche utilizzare istruzioni con immagini.
Istruzioni passo dopo passo	<p>FASE 1 - Versione A</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dite alle partecipanti che l'obiettivo della seguente attività è esplorare come siamo e chi siamo nelle nostre relazioni intime, partendo da una specifica identità relazionale: chi siamo come fidanzate, amici stretti, ecc. 2. Se possibile, invitatel3 a lavorare su una relazione intima attuale che sono disposte a esplorare in modo più profondo. Se la partecipante non ha una relazione intima attuale, può anche essere una relazione con un familiare.

3. Nel primo giro, prendete nota delle **diverse posizioni (identitarie)** che occupiamo all'interno di questa relazione. Ad esempio: sostenitorə / musa / qualcunə con cui giocare / qualcunə da coccolare / badante, ecc.
4. Chiedete all3 partecipanti di fare **un inventario** di queste posizioni senza giudicarle o valutarle. L3 partecipanti possono disegnare o scrivere, come preferiscono, contrassegnando ogni posizione.
5. Una volta creati i repertori individualmente, invitate l3 partecipanti a **condividerli a coppie**, facendo una breve visita guidata del loro inventario.

FASE 1 - Versione B

1. La sequenza precedente inizia con un lavoro introspettivo (identificare individualmente le posizioni identitarie, scriverle o disegnarle) e poi in un secondo momento introduciamo componenti interattive. Questa sequenza si basa sul presupposto che l'autoriflessione individuale renda più facile l'esplorazione rispetto alla collaborazione immediata, in quanto la collaborazione influenzerebbe l'introspezione. Questo presupposto, tuttavia, non è sempre vero in tutti i gruppi, e per alcuni partecipanti l'accesso alle posizioni identitarie attraverso il **teatro d'immagini** interattivo potrebbe essere più appropriato. Per questo motivo, offriamo questo **filo conduttore alternativo**, a partire dall'attività teatrale.
2. Invitate l3 partecipanti a **lavorare in coppia**, scegliendo una persona che non conoscono bene, ma con la quale si sentono a proprio agio nel lavorare su un argomento piuttosto intimo. Prima di iniziare, date le seguenti istruzioni:
 - Pensate a una **relazione intima specifica** su cui vi concentrerete in questa attività. In ogni relazione siamo presenti in molti modi, svolgiamo molti ruoli, abbiamo molti schemi e comportamenti ricorrenti. In questa attività vorremmo che esploraste insieme i molti ruoli che giocate all'interno di questa relazione, le molte posizioni che assumete rispetto all'altra persona. Per fare questa esplorazione, lasciate che il vostro corpo ricordi i gesti e le posizioni ricorrenti che avete in questa relazione. Lasciate che il vostro corpo scelga una di queste immagini e la mantenga.
 - Scegliete un oggetto che userete come **misura della distanza**: posizionatevi più vicino o più lontano dall'oggetto, a seconda di quanto vi

sentite lontani dalla persona quando avete questa posizione. Quando avete trovato la giusta distanza, riprendete l'immagine. Datele un nome. Scrivetela su un foglio come prima posizione identitaria. Ora lasciate che il vostro corpo ricordi un'altra posizione che avete all'interno di questa relazione e ripetete la stessa sequenza. Ripetete l'attività tutte le volte che emergono nuove posizioni identitarie.

3. Una volta che la coppia ha esplorato il repertorio di una persona, dite loro che possono fare lo stesso per l'**altra persona**. Quando entrambi hanno finito, invitateli a raccogliere i loro repertori, a verificare se qualcosa è stato tralasciato o deve essere aggiunto, ecc.
4. La fase finale è la **condivisione** tra i partner: dite che ogni persona ha 2 minuti per condividere come si sente rispetto al proprio repertorio e chiedete se ha scoperto cose nuove.

FASE 2 (COMUNE ad A e B)

1. La seconda fase consiste nell'invitare i partecipanti a pensare alle **dinamiche di potere**: dite ai partecipanti che per ogni posizione che hanno identificato nella FASE 1, devono cercare di identificare in che misura una posizione è associata allo status sociale e anche in che misura i partecipanti stessi si sentono soggettivamente in potere in quella posizione. Dite loro che le due cose possono non essere necessariamente uguali. Ad esempio, una donna può occupare la posizione di "persona premurosa" che, a seconda del contesto sociale, può non avere molto riconoscimento sociale, ma essere importante per lei.
2. Se si tratta di un numero ridotto di partecipanti, si può girare per la stanza invitando tutti a **condividere**. Con un numero elevato di partecipanti, si può proporre di dividere i partecipanti in coppie.
3. In alternativa alla condivisione verbale, si può usare la **recitazione**. Chiedete a una volontaria di condividere la sua composizione. Insieme, passate in rassegna ogni posizione (ad esempio: persona premurosa, musa, confidente, ecc.) e per ognuna chiedete di usare il corpo per mostrare un'immagine che rappresenti quella posizione. Chiedete agli altri partecipanti se qualcuna ha riconosciuto quella posizione e, in caso affermativo, possono prendere il posto della partecipante e rimanere sulla scena. Poi si continua ad avere una "scultura" per

	<p>ogni elemento dell'inventario. Una volta che tutte le immagini sono sul palco, dite allə participante che può decidere se le vuole in quella posizione o se vuole cambiarle. Nella fase successiva, invitate lə volontaria a disporre le sculture in base all'empowerment soggettivo: le posizioni con maggiore empowerment saranno più vicine allə spettatorə e quelle con minore empowerment andranno in fondo al palco.</p> <p>4. Una volta terminato, chiedete loro cosa cambierebbe se, invece di un'emancipazione soggettiva, si adottasse una disposizione in base allo status sociale, ossia una prospettiva esterna.</p>
Suggerimenti e discussioni	<ul style="list-style-type: none"> • Il compito è in qualche modo astratto, quindi può essere utile allə partecipanti se, prima che svolgano il lavoro individuale, mostrate il vostro inventario in dettaglio. Vedere esempi concreti di "posizioni" rende il concetto accessibile.
Come realizzare l'attività online	<p>Questa attività può essere adattata all'ambiente online utilizzando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una piattaforma che consenta riunioni online, permettendo la condivisione dello schermo • Breakout rooms • Jamboard o lavagne digitali simili
Teoria	<p>Leggete attentamente il Modulo 1 "Navigare nelle relazioni" della Guida digitale di LoveAct.</p> <p>Risorse aggiuntive: L'esplorazione guidata dal teatro segue le fasi di un'attività di esplorazione dell'identità sviluppata da La Xixa Teatre.</p>
Debriefing	<p>Per guidare il debriefing, potete chiedere allə partecipanti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Come vi sentitə dopo questa attività? • Come è stato riflettere sulle vostre relazioni personali? • Ci sono state posizioni che avete trovato difficili da ammettere o riconoscere? Per quale motivo, secondo voi? • In futuro, ci sono alcune posizioni identitarie che vorreste abbracciare di più o cambiare nelle vostre relazioni? Perché?
Fonte	<p>Questa attività è stata sviluppata nell'ambito del progetto ISEX, disponibile all'indirizzo: https://isex-project.eu/relationships/.</p>

Scheda

SOSTENITORƏ	MUSA
COMPAGNƏ DI GIOCHI	PERSONA CHE CONFORTA L'ALTRƏ
PERSONA PREMURSA	CONFIDENTE
CHI CONSIGLIA	PARTNER IN CRIMINE
CHI ASCOLTA	CHI HA UN ATTEGGIAMENTO PROTETTIVO
CHI METTE IN DISCUSSIONE L'ALTRƏ	COMPAGNƏ DI AVVENTURE
MENTORE	CHI HA MOLTO DA IMPARARE
ANCORA	CHI È DI BUONA COMPAGNIA
MEDIATORƏ	CHI RIEMPIE DI ATTEZIONI
CHI PROVVEDE ALL3 ALTR3	CHI DIPENDE DA ALTR3
COMPAGNƏ DI SQUADRA	CHI CRITICA SPESSO

Attività 8 - Il cavaliere dall'armatura splendente

Tempo	60 minuti
# Numero di partecipanti	Da 10 a 30 partecipanti
Materiali necessari	<ul style="list-style-type: none"> • Scheda stampata
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> • Discutere i confini di una relazione sicura e paritaria; • Imparare a riconoscere i primi segnali di allarme di una relazione abusiva; • Discutere il ruolo dell'educazione e/o del lavoro con la giovanza nell'aiutare a prevenire la violenza nelle relazioni di intimità.
Come rendere questa attività più inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Mobilità/disabilità fisiche: se necessario, adattate l'attività in modo che non sia necessario muoversi o assistete chi ne ha bisogno. • Problemi di vista: Riportate a voce ogni step. Se si utilizzano video e/o immagini, descrivete dettagliatamente ciò che si vede. Se l'attività prevede segnali visivi, cercate di utilizzare segnali sonori. • Disabilità uditiva: Utilizzate istruzioni scritte. Se si utilizzano video, assicuratevi che siano dotati di sottotitoli. Se l'attività prevede segnali sonori, cercate di utilizzare segnali visivi. • Disturbi cognitivi/di apprendimento: Date istruzioni nel modo più semplice e chiaro possibile. Se necessario, potete prendervi più tempo per svolgere l'attività. Potete anche utilizzare istruzioni con immagini.
Istruzioni passo dopo passo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Spiegate alla partecipanti che ascolteranno una breve storia di un cavaliere su un cavallo bianco e che in seguito ci sarà una discussione sulle questioni sollevate e sui sentimenti evocati; 2. La attori si spostano al centro della stanza. Voi (la facilitatorə) siete il cavaliere. Vi inginocchiate davanti a Susie o vi sedete accanto a lei e le tenete la mano. È preferibile recitare a memoria le scene di "corteggiamento", piuttosto che leggere, quindi se possibile cercate di imparare il dialogo in anticipo. La narratorə si mette in disparte e legge ad alta voce la propria parte della storia; 3. Dopo aver completato la "scena del corteggiamento" e la storia, osservate i volti della partecipanti per

	<p>verificare le reazioni o le emozioni. Se sembrano un po' scioccat3 o turbat3, chiedete un momento di silenzio per riflettere e prendere nota dei loro sentimenti.</p>
Suggerimenti e discussioni	<ul style="list-style-type: none"> • Questa attività può essere molto emotiva per alcuni partecipanti: deve essere svolta in un ambiente sicuro. Non è un'attività che può essere svolta con un gruppo che si è riunito da poco. Se il gruppo si è riunito per un'attività residenziale una tantum, si suggerisce di svolgere questa attività solo dopo che il gruppo ha lavorato insieme per alcuni giorni. • I3 partecipanti devono potersi fidare dellə facilitatorə e degli altri membri del gruppo. Tenete presente che non è detto che sappiate "chi c'è nella stanza". Qualcunə potrebbe aver vissuto o stare vivendo una relazione di abuso. Dovete assicurarvi che nessunə si senta sotto pressione per rivelare cose di cui non è prontə a parlare. • Cercate di formulare le domande che ponete nel debriefing in modo non personalizzato, in modo che anche se I3 partecipanti hanno esperienze personali rilevanti, non sentano di dover rispondere facendo riferimento direttamente a queste esperienze. Siate consapevoli che tali esperienze possono essere dolorose per I3 partecipanti e che, in quanto facilitator3, sarə vostra responsabilitə gestire le conseguenze emotive dello svolgimento dell'attività nel vostro gruppo. Se una partecipante si arrabbia o inizia a piangere, dovete essere pront3 a gestire la situazione sia a livello individuale che nell'intero gruppo.
Come realizzare l'attività online	<p>Questa attività può essere adattata all'ambiente online utilizzando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una piattaforma che consenta riunioni online
Teoria	<p>Leggete attentamente il Modulo 1 "Navigare nelle relazioni" della Guida digitale di LoveAct.</p>
Debriefing	<p>Iniziate il debriefing chiedendo alla persona che ha interpretato Susie di condividere i suoi sentimenti e le sue impressioni sul gioco di ruolo.</p> <p>Per guidare il debriefing, potete chiedere all3 partecipanti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Come vi ha fatto sentire la storia? Perché? • Cosa ne pensate di questa relazione? • In quale momento, secondo voi, Susie avrebbe dovuto capire che si trattava di una relazione pericolosa? • Quali sono i segnali che indicano che questa relazione sta diventando abusiva? • Cosa possiamo capire delle relazioni sentimentali da questa storia?

	<ul style="list-style-type: none"> • Dove finisce una relazione veramente paritaria e dove inizia una relazione abusiva? • Da dove prendiamo le nostre idee su come dovrebbero essere le relazioni? • Quanto sono realistiche queste idee o storie? • Quali diritti umani vengono violati nei casi di violenza domestica? • In che modo la visione romantica delle relazioni influisce sull3 giovani? • Cosa potete fare per sensibilizzare l3 giovani sulla parità di genere? • Come vi hanno fatta sentire la storia e la scena recitata? Ci sono stati momenti particolari che vi hanno colpiti emotivamente? • Quali convinzioni o stereotipi sulle relazioni sono stati messi in discussione o rafforzati dalla storia del cavaliere e di Susie? • Come percepite le azioni e le intenzioni del cavaliere nei confronti di Susie? Vi sono sembrati genuine, performative o qualcosa di completamente diverso? • Quali lezioni o intuizioni avete tratto da questo esercizio sulle dinamiche delle relazioni romantiche o intime?
<p>Fonte</p>	<p>Questa attività è stata sviluppata dal Consiglio d'Europa - Gender Matters Activities.</p>

Scheda

Cavaliere: Wow Susie! Sei così bella! Adoro il tuo stile! Sei una persona così solitaria, e questo mi piace molto di te...!

Narratore: Susie è molto felice e si sente attratta dal cavaliere.

Cavaliere: Non mi sono mai sentito così vicino a nessuno. Sei l'unica di cui mi fido, l'unica con cui posso condividere i miei problemi, l'unica che mi capisce. È così bello stare con te. Ti amo così tanto...

Narratore: Susie sente di essere molto importante per quell'uomo. Si sente al sicuro.

Cavaliere: Sento di aver trovato la mia metà. Siamo stati creati l'uno per l'altra. Non abbiamo bisogno di qualcun altro, vero?

Narratore: Susie sente che il Cavaliere è tutto il suo mondo. Ogni minuto che trascorrono lontani l'uno dall'altra è doloroso.

Cavaliere: Sei così bella, così graziosa. Ma non credi che la tua gonna sia un po' troppo audace? Sono preoccupato per te: penso che dovresti indossare qualcos'altro. Mi farebbe sentire meglio. Siamo fatti l'uno per l'altra, non è vero? Tu sei mia.

Narratore: Poiché Susie lo ama e non vorrebbe discutere di una questione così insignificante, cambia il suo modo di vestire per adattarsi ai suoi desideri.

Cavaliere: Passi troppo tempo con i tuoi amici. Ci divertiamo così tanto insieme: non sono abbastanza per te? Non credo che dovresti riporre tanta fiducia in loro. Penso che abbiano una cattiva influenza su di te: Non mi piace il modo in cui parli di loro e delle cose che fate insieme. Non mi piace il modo in cui mi parli quando torni da loro.

Narratore: E poiché Susie vuole essere gentile con lui, comincia a vedere sempre meno i suoi amici. Ben presto li abbandona del tutto.

Knight: Mi piacciono i tuoi genitori, ma perché dobbiamo vederli ogni domenica? Mi piacerebbe passare più tempo con te da solo. Comunque, non sembra che io gli piaccia. Non fanno altro che criticarmi. Non mi permettono nemmeno di rilassarmi la domenica! Non vedono l'ora che ci lasciamo. Vorrei che non volessi passare così tanto tempo con loro.

Narratore: Susie è preoccupata per la loro relazione. Non vuole minacciarlo, quindi passa meno tempo con la sua famiglia. Ora c'è pace... O forse no?

Attività 9 - Che cosa è per voi?

Tempo	50 minuti
# Numero di partecipanti	Adattabile a qualsiasi numero di partecipanti
Materiali necessari	<ul style="list-style-type: none"> • Grandi fogli di carta o cartelloni • Pennarelli, matite colorate e pastelli • Post-it o foglietti di carta • Scheda stampata
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> • Riconoscere e apprezzare la diversità delle strutture familiari. • Comprendere le idee sbagliate comuni e affrontare gli stereotipi legati alle diverse strutture familiari. • Promuovere l'empatia e il rispetto per tutti i tipi di famiglie.
Come rendere questa attività più inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Mobilità/disabilità fisiche: se necessario, adattate l'attività in modo che non sia necessario muoversi o assistete chi ne ha bisogno. • Problemi di vista: Riportate a voce ogni step. Se si utilizzano video e/o immagini, descrivete dettagliatamente ciò che si vede. Se l'attività prevede segnali visivi, cercate di utilizzare segnali sonori. • Disabilità uditiva: Utilizzate istruzioni scritte. Se si utilizzano video, assicuratevi che siano dotati di sottotitoli. Se l'attività prevede segnali sonori, cercate di utilizzare segnali visivi. • Disturbi cognitivi/di apprendimento: Date istruzioni nel modo più semplice e chiaro possibile. Se necessario, potete prendervi più tempo per svolgere l'attività. Potete anche utilizzare istruzioni con immagini.
Istruzioni passo dopo passo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chiedete all3 partecipanti di definire la "famiglia" con parole proprie. 2. Elencate i diversi tipi di strutture familiari di cui l3 partecipanti sono a conoscenza. Scriveteli su una lavagna o su un foglio grande. 3. Dividete l3 partecipanti in piccoli gruppi di 2-4 persone. 4. Assegnate a ogni gruppo una struttura familiare specifica o lasciate che ne scelgano una dall'elenco. 5. Invitate i gruppi a disegnare un ritratto che rappresenti il tipo di famiglia loro assegnato.

	<ol style="list-style-type: none"> 6. Ogni gruppo presenta il proprio ritratto, spiegandone gli aspetti unici. 7. Discutete di eventuali idee sbagliate o stereotipi relativi al tipo di famiglia presentato. 8. I3 partecipanti scrivono individualmente una nota su una struttura familiare diversa dalla propria, concentrandosi sull'apprezzamento e sul rispetto. Se è il caso, alcuni partecipanti possono condividere le loro note. 9. Sottolineate l'importanza della comprensione, dell'empatia e del rispetto per tutte le strutture familiari.
<p>Suggerimenti e discussioni</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sottolineate l'importanza di creare uno spazio sicuro in cui tutti si sentano a proprio agio nel condividere ed esprimere le proprie opinioni. Incoraggiate l'ascolto attivo e scoraggiate le interruzioni. • Ricordate all3 partecipanti che le storie e le esperienze personali condivise durante l'attività devono rimanere riservate. • Incoraggiate I3 partecipanti a non fare affermazioni generalizzate o stereotipate su qualsiasi struttura familiare. • I3 partecipanti devono usare un linguaggio rispettoso e inclusivo, evitando termini o frasi sprezzanti.
<p>Come realizzare l'attività online</p>	<p>Questa attività può essere adattata all'ambiente online utilizzando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una piattaforma che consenta riunioni online • Breakout rooms
<p>Teoria</p>	<p>Leggete attentamente il Modulo 1 "Navigare nelle relazioni" della Guida digitale di LoveAct.</p>
<p>Debriefing</p>	<p>Dedicate gli ultimi minuti dell'attività alla riflessione di gruppo. I3 partecipanti possono condividere i loro punti di vista, le loro sensazioni e i loro suggerimenti.</p> <p>Per guidare il debriefing, potete chiedere all3 partecipanti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cosa pensate della diversità delle strutture familiari presentate oggi? • Ci sono strutture familiari che non avevate considerato o di cui non eravate a conoscenza prima di oggi? • Come si rapporta la vostra struttura familiare personale con quelle discusse oggi? • Come vi siete sentiti a discutere di diverse strutture familiari con I3 vostri coetanei? • Ci sono stati momenti durante l'attività in cui vi siete sentiti a disagio o sfidati? Perché? • Come pensate che il gruppo abbia gestito opinioni o punti di vista diversi?

	<ul style="list-style-type: none"> • Come pensate che la società e i media influenzino la nostra percezione delle famiglie "normali" o "ideali"? • Perché è importante riconoscere e rispettare la diversità delle strutture familiari? • In che modo le norme e i pregiudizi della società possono avere un impatto sulle persone con strutture familiari non tradizionali?
<p>Fonte</p>	<p>Questa attività è stata sviluppata da Lina Januškevičiūtė (https://www.ivairovesnamai.lt).</p>

Scheda

FAMIGLIA TRADIZIONALE/NUCLEARE	FAMIGLIA SENZA FIGLI
FAMIGLIA MONOPARENTALE	FAMIGLIA DI NONNI
FAMIGLIA ALLARGATA	FAMIGLIA CON GENITORI DELLO STESSO SESSO
FAMIGLIA ADOTTANTE	FAMIGLIA CON FIGLI
FAMIGLIA AFFIDATARIA	FAMIGLIA CON GENITORI SEPARATI
FAMIGLIA POLIAMOROSA	FAMIGLIA SCELTA O QUEER

Attività 10 - Risoluzione dei conflitti

Tempo	45 minuti
# Numero di partecipanti	Adattabile a qualsiasi numero di partecipanti (può essere fatto in gruppo)
Materiali necessari	<ul style="list-style-type: none"> • Set di carte dei conflitti (Scheda 1) • Gioco da tavolo "Risoluzione dei conflitti" (Scheda 2) • Pedine per ogni giocatore • Dadi (o applicazione mobile) • Sedie confortevoli
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> • Migliorare la comprensione dei conflitti da parte della partecipanti. • Sviluppare le capacità di negoziazione e di risoluzione dei problemi. • Promuovere l'empatia e la collaborazione tra le partecipanti. • Capire come risolvere i disaccordi in modo attento.
Come rendere questa attività più inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Mobilità/disabilità fisiche: se necessario, adattate l'attività in modo che non sia necessario muoversi o assistete chi ne ha bisogno. • Problemi di vista: Riportate a voce ogni step. Se si utilizzano video e/o immagini, descrivete dettagliatamente ciò che si vede. Se l'attività prevede segnali visivi, cercate di utilizzare segnali sonori. • Disabilità uditiva: Utilizzate istruzioni scritte. Se si utilizzano video, assicuratevi che siano dotati di sottotitoli. Se l'attività prevede segnali sonori, cercate di utilizzare segnali visivi. • Disturbi cognitivi/di apprendimento: Date istruzioni nel modo più semplice e chiaro possibile. Se necessario, potete prendervi più tempo per svolgere l'attività. Potete anche utilizzare istruzioni con immagini.
Istruzioni passo dopo passo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chiedete alle partecipanti di scegliere una pedina e di posizionarla nel punto di partenza. 2. Chiedete ai giocatori di tirare a turno i dadi e di spostare la propria pedina del numero di spazi corrispondente. 3. Quando un giocatore atterra su uno spazio conflitto, pesca una carta conflitto e legge la situazione ad alta voce.

	<ol style="list-style-type: none"> 4. Accettate o meno la risposta dellə giocatorə e decidete se il conflitto è stato risolto o se la risposta mancava di qualcosa. 5. Se lə giocatorə sceglie l'opzione di coinvolgere altrə, le potenziali risoluzioni del conflitto possono essere discusse con altrə giocatorə. 6. Altri attori possono offrire i loro punti di vista e suggerimenti, promuovendo una gamma diversificata di soluzioni. 7. Una volta decisa la strategia di risoluzione, il gioco prosegue con lə partecipante successivo. Chiedete a un membro del gruppo di prendere nota delle soluzioni trovate, per poterle riassumere alla fine. 8. Il gioco termina quando tuttə lə giocatorə hanno raggiunto il traguardo. A questo punto si può svolgere una discussione di gruppo, riflettendo sui vari scenari e sulle soluzioni proposte.
<p>Suggerimenti e discussioni</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sottolineate che l'obiettivo non è "vincere", ma discutere e riflettere. • Incoraggiare una comunicazione aperta e il rispetto di tutti i suggerimenti. • Riflettete sulle applicazioni reali delle strategie discusse. • Ricordate che le carte da gioco sono adattabili a molti conflitti, così come il gioco da tavolo stesso. • Cercate di dare anche consigli concreti per reagire alle relazioni malsane. • Evidenziate che a volte le soluzioni devono essere trovate individualmente, ma in altre occasioni coinvolgendo lə altrə: è così che va la vita!
<p>Come realizzare l'attività online</p>	<p>Questa attività può essere adattata all'ambiente online utilizzando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una piattaforma che consenta riunioni online • Breakout rooms
<p>Teoria</p>	<p>Leggete attentamente il Modulo 1 "Navigare nelle relazioni" della Guida digitale di LoveAct.</p> <p>Ulteriori risorse sulla risoluzione dei conflitti:</p> <p>https://www.momjunction.com/articles/important-conflict-resolution-skills-for-teenagers_00106119/</p> <p>https://www.gatewaytosolutions.org/how-to-help-teens-with-conflict-resolution/</p> <p>https://raisingchildren.net.au/teens/communicating-relationships/communicating/conflict-management-with-teens</p>
<p>Debriefing</p>	<p>Per guidare il debriefing, potete chiedere allə partecipanti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quale scenario di conflitto vi ha colpito di più e perché?

	<ul style="list-style-type: none"> • Ci sono state strategie di risoluzione particolarmente efficaci o, al contrario, che non hanno funzionato bene nel gioco? Perché? • Ci sono stati momenti durante la partita in cui avete provato emozioni forti, come frustrazione, soddisfazione o sorpresa? Cosa ha scatenato queste sensazioni? • Riuscite a ricordare una situazione di vita reale in cui avreste potuto applicare una delle strategie di risoluzione dei conflitti discusse nel gioco? • Quali elementi del gioco ritenete siano stati più utili per l'apprendimento? C'è qualcosa che suggerireste per migliorare l'esperienza o renderla più rilevante?
<p>Fonte</p>	<p>Questa attività è stata sviluppata da Lina Januškevičiūtė (https://www.ivairovesnamai.lt).</p>

Scheda 1

<p>Lə vostro amicə ha letto un messaggio che avete inviato in una chat di gruppo e lo ha frainteso, pensando che si riferisse a ləi. Ora è arrabbiatə con voi.</p>	<p>Due amicə hanno organizzato la loro festa di compleanno nello stesso giorno e alla stessa ora. Entrambə vogliono che tu partecipi.</p>
<p>State lavorando a un progetto di gruppo e due membri hanno idee contrastanti. Nessunə dei due vuole cedere.</p>	<p>Un*amicə ha preso in prestito il vostro libro preferito e, quando lo ha restituito, avete notato che il dorso era danneggiato.</p>
<p>Lə vostrə compagnə di stanza mette la musica ad alto volume a tarda notte, mentre state cercando di dormire.</p>	<p>Durante una riunione di amicə, unə collega si prende il merito di un'idea che in origine era vostra.</p>
<p>Un*amicə vi ha prestato del denaro qualche mese fa e non vi ha ancora detto che ve lo restituirà.</p>	<p>Tu e lə tuə amicə avevate programmato di uscire insieme, ma ləi se ne è dimenticatə e ha preso altri impegni.</p>
<p>Unə amicə vi prende in giro su un argomento delicato davanti allə altrə, facendovi sentire in imbarazzo.</p>	<p>Il vostro fratello minore entra in camera vostra senza permesso e prende in prestito i vostri vestiti. Qual è la soluzione?</p>
<p>La famiglia sta organizzando una vacanza. La mamma vuole visitare le montagne, mentre il papà sogna la spiaggia. Lə bambinə vogliono andare in un parco a tema. Come si può arrivare a una decisione che soddisfi tuttə?</p>	<p>Lily è tornata a casa un'ora dopo il coprifuoco. I genitori sono preoccupati e arrabbiati, mentre Lily ritiene che dovrebbe avere più libertà. Come possono discutere e trovare una via di mezzo?</p>

<p>James vuole giocare ai videogiochi, ma i suoi genitori insistono che dovrebbe studiare per un esame imminente. James ritiene di aver studiato abbastanza per oggi. Come possono trovare un'intesa?</p>	<p>La famiglia ha ricevuto un nuovo cucciolo e tutti hanno promesso di aiutare a prendersene cura. Ultimamente, sembra che solo il papà si occupi del cucciolo. Come può la famiglia affrontare e risolvere questo problema?</p>
<p>È ora di andare a letto, ma Sam non ha sonno. Vuole leggere per altri 30 minuti, ma i suoi genitori non vogliono. Come possono rispondere alla richiesta di Sam e allo stesso tempo assicurargli un riposo sufficiente?</p>	<p>I voti di Sophie sono leggermente calati. I suoi genitori ritengono che dovrebbe essere messa in punizione finché i suoi voti non migliorano, ma Sophie pensa che un sistema di ricompense potrebbe motivarla meglio. Come possono collaborare per trovare una strategia che funzioni?</p>
<p>Emily vuole farsi un piercing al naso, ma i suoi genitori disapprovano, pensando che non sia appropriato per la sua età. Emily ritiene che sia una forma di espressione di sé. Come possono discutere i loro punti di vista e giungere a una decisione?</p>	<p>I genitori di Jessica sono preoccupati perché passa del tempo con un nuovo amico che sembra avere una cattiva influenza. Jessica si sente giudicata e ritiene che i genitori debbano fidarsi del suo giudizio. Come possono comunicare i loro sentimenti e trovare una soluzione?</p>

Scheda 2

The board game grid consists of yellow squares arranged in a path. A central green box is labeled "Conflicts cards" with a lightning bolt icon. The path starts at the top left and ends at the bottom left. The path includes several cards with lightning bolts and numbers, and some cards with a group of people icon and a lightning bolt.

Start (indicated by an arrow pointing to the top left)

Finish (indicated by an arrow pointing to the bottom left)

Conflicts cards (indicated by a lightning bolt icon)

Legend:

- Pick a card
- Others can help

Grid Details:

- Row 1: 10 squares. Card 2: Lightning bolt +1. Card 7: Lightning bolt +2 (with group icon). Card 8: Lightning bolt +1.
- Row 2: 10 squares. Card 4: Lightning bolt +1.
- Row 3: 10 squares. Card 8: Lightning bolt +1.
- Row 4: 10 squares. Card 7: Lightning bolt +2 (with group icon). Card 9: Lightning bolt +1.
- Row 5: 10 squares. Card 2: Lightning bolt +4 (with group icon). Card 5: Lightning bolt +2 (with group icon).
- Row 6: 10 squares. Card 1: Lightning bolt +1. Card 2: Lightning bolt +3. Card 3: Lightning bolt +1. Card 5: Lightning bolt +2. Card 7: Lightning bolt +1.
- Row 7: 10 squares. Card 2: Lightning bolt +2 (with group icon). Card 3: Lightning bolt +1.
- Row 8: 10 squares. Card 3: Lightning bolt +1. Card 8: Lightning bolt +1.
- Row 9: 10 squares. Card 5: Lightning bolt +2 (with group icon). Card 6: Lightning bolt +2 (with group icon).
- Row 10: 10 squares. Card 9: Lightning bolt +1.

Attività n°11 – Che aspetto ha una famiglia?

Tempo	40 minuti
# Numero di partecipanti	Almeno 6 partecipanti
Materiali necessari	<ul style="list-style-type: none"> • Libri bianchi • Pennarelli • Penne colorate
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> • Riconoscere che le famiglie possono assumere molte forme. • Analizzare gli stereotipi delle famiglie rappresentati online e nei media. • Riflettere sull'impatto di una visione ristretta della famiglia sugli individui e sulla comunità.
Come rendere questa attività più inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Mobilità/disabilità fisiche: se necessario, adattate l'attività in modo che non sia necessario muoversi o assistete chi ne ha bisogno. • Problemi di vista: Riportate a voce ogni step. Se si utilizzano video e/o immagini, descrivete dettagliatamente ciò che si vede. Se l'attività prevede segnali visivi, cercate di utilizzare segnali sonori. • Disabilità uditiva: Utilizzate istruzioni scritte. Se si utilizzano video, assicuratevi che siano dotati di sottotitoli. Se l'attività prevede segnali sonori, cercate di utilizzare segnali visivi. • Disturbi cognitivi/di apprendimento: Date istruzioni nel modo più semplice e chiaro possibile. Se necessario, potete prendervi più tempo per svolgere l'attività. Potete anche utilizzare istruzioni con immagini.
Istruzioni passo dopo passo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Distribuite al gruppo fogli e pennarelli da colorare. 2. Invitateli ad abbozzare rapidamente l'aspetto di una famiglia, non la loro famiglia, ma la prima immagine che viene loro in mente quando pensano al concetto di famiglia. 3. Date loro 5 minuti per terminare il disegno e spiegate a tutto il gruppo che continuerete l'attività ponendo alcune domande. 4. Designate i lati SI e NO della stanza e spiegate che non c'è una risposta giusta o sbagliata: l'obiettivo è iniziare a vedere le diverse idee che le persone hanno sulla famiglia.

	<ol style="list-style-type: none"> 5. Dite all3 student3 di alzarsi e di spostarsi ai diversi lati della stanza, in base a ciò che mostra la loro immagine. 6. Ponete le seguenti domande e lasciate che l3 student3 si esprimano su SÌ o NO per ciascuna di esse: <ul style="list-style-type: none"> - Nella vostra immagine di famiglia ci sono persone di sesso diverso? - L'immagine include più di unə bambinə? - Più di due bambin3? - L'immagine include più di due adult3? - Mostra più di tre adult3? - La foto include un nonno o una persona diversa da unə bambinə o da un genitore? - La foto include un luogo, ad esempio una casa? - Gli adulti ritratti sono una coppia/sposat3? - La foto include animali/animali domestici? 7. Dopo aver esaminato le domande, chiedete loro se c'è qualcosa che vorrebbero nella loro immagine della famiglia e provate a completare la frase "Una famiglia è...". 8. Quando tutt3 hanno finito, prendete un po' di tempo per la discussione e la riflessione e per le domande che possono emergere.
<p>Suggerimenti e discussioni</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Notate che all3 student3 non viene chiesto di disegnare la propria famiglia, ma ciò che viene loro in mente quando pensano alla famiglia. Questo può aiutare a diminuire la pressione sull3 student3 che provengono da famiglie che non seguono la norma della famiglia nucleare (ad esempio, hanno genitori single o dello stesso sesso, o qualsiasi altra forma di famiglia). • Chiarite che tutti i tipi di famiglia sono validi e naturali e incoraggiate l3 student3 a non commentare negativamente le idee di famiglia dell3 altr3. È possibile che alcuni student3 abbiano reazioni di sorpresa. Questo è normale e non equivale a esprimere convinzioni negative o a sminuire l3 altr3. Si può inquadrare la sorpresa discutendo di come alcuni tipi di famiglia siano stati meno visibili di altri, facendoci sentire sorpres3 della loro esistenza.
<p>Come realizzare l'attività online</p>	<p>L'attività può essere adattata all'ambiente online tramite:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una chiamata Zoom • Chiedendo all3 partecipanti di prendere i loro fogli/quaderni e fare i loro schizzi. • Dopo che tutt3 sono pront3, ponete le domande a tutto il gruppo; l3 partecipanti possono dare la loro risposta alzando la mano (virtualmente o manualmente se hanno la telecamera aperta) per indicare un SÌ.

	<ul style="list-style-type: none"> • In alternativa, create un quiz online con le domande (ad esempio, utilizzando Google Forms o Mentimeter) e invitate i partecipanti a votare lì. In seguito potrete condividere i risultati con l'intero gruppo.
Teoria	Leggete attentamente il Modulo 1 "Navigare nelle relazioni" della Guida digitale di LoveAct.
Debriefing	<p>Per guidare il debriefing, potete chiedere alle partecipanti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Come vi siete sentite mentre rispondevate alle domande e vi muovevate nella stanza? Quali pensieri sono emersi? • Avete aggiunto qualcos'altro alla vostra foto? Che cos'era? • Qual è la vostra definizione di famiglia? • Come è andata l'attività? • Come avete reagito quando avete scoperto che esistono diverse forme di famiglia? • Vi siete aperte sulle vostre esperienze? È stato utile?
Fonti	Questa attività è stata sviluppata da Lina Januškevičiūtė (https://www.ivairovesnamai.lt).

Attività n°12 - L'intervista alla radio

Tempo	30 minuti
# Numero di partecipanti	Massimo 25 partecipanti
Materiali necessari	<ul style="list-style-type: none"> • Carte A4; • Matite colorate, pennarelli; • Lavagna, flipchart.
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> • Esplorare gli stereotipi di genere; • Iniziare a parlare di consenso; • Riflettere sui modelli di comportamento in una relazione.
Come rendere questa attività più inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Mobilità/disabilità fisiche: se necessario, adattate l'attività in modo che non sia necessario muoversi o assistete chi ne ha bisogno. • Problemi di vista: Riportate a voce ogni step. Se si utilizzano video e/o immagini, descrivete dettagliatamente ciò che si vede. Se l'attività prevede segnali visivi, cercate di utilizzare segnali sonori. • Disabilità uditiva: Utilizzate istruzioni scritte. Se si utilizzano video, assicuratevi che siano dotati di sottotitoli. Se l'attività prevede segnali sonori, cercate di utilizzare segnali visivi. • Disturbi cognitivi/di apprendimento: Date istruzioni nel modo più semplice e chiaro possibile. Se necessario, potete prendervi più tempo per svolgere l'attività. Potete anche utilizzare istruzioni con immagini.
Istruzioni passo dopo passo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Stampate la storia qui sotto prima del workshop. È necessario un foglio per 3 partecipanti; 2. Distribuite e leggete il seguente testo al gruppo. La storia alla radio. <i>"Un ragazzo e una ragazza di 18 anni che avevano trascorso insieme la domenica pomeriggio sono stati intervistati alla radio.</i> <i>Ti ha baciato?</i> <i>Stavi bene?</i> <i>Lo volevi?</i> <i>"Quando si è avvicinato - ha detto la ragazza - ero un po' inquieta, avrei preferito poter rimanere buoni amici come lo eravamo prima.</i> <i>Ma non volevo fare la figura del perdente e mi sono detto: se non lo accontento, cosa penserà di me".</i> <i>E il ragazzo: "Eravamo insieme da quasi due ore. Mi chiedevo cosa si aspettasse da me e non volevo</i>

	<p><i>sembrare impacciato. Così l'ho baciata e lei ha ricambiato il bacio, come se se lo aspettasse".</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Dividete il gruppo grande in piccoli gruppi di 5-6 persone, possibilmente almeno uno misto, uno con soli ragazzi e uno con sole ragazze; 4. Tutti i gruppi devono esprimere un'opinione su: <ul style="list-style-type: none"> • Comportamento della ragazza; • Comportamento del ragazzo; • Sviluppare un finale di storia in un massimo di otto righe. • Lettura degli elaborati e riassunto alla lavagna / flipchart / documento online.
<p>Suggerimenti e discussioni</p>	<p>Durante la discussione ci si può concentrare su:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stereotipi di genere: Come deve comportarsi una ragazza? Come dovrebbe comportarsi un ragazzo? • Il consenso: Come può la ragazza dire "no grazie"? • Prendetevi 5-10 minuti per condividere le vostre sensazioni sull'attività. Potete porre le seguenti domande: <ul style="list-style-type: none"> ○ Come vi siete sentiti durante l'attività? ○ Vi siete mai trovati in una situazione del genere? • Non obbligate i partecipanti a condividere le loro esperienze se non vogliono farlo.
<p>Come realizzare l'attività online</p>	<p>L'attività può essere adattata all'ambiente online utilizzando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Un file su cui è scritta la storia; • Email o una piattaforma di condivisione cloud come Google Drive per condividere il documento con i partecipanti prima del workshop; • Breakout rooms preassegnate nel vostro strumento di videoconferenza; • Un documento collaborativo online o una lavagna digitale condivisa come Miro o Google Jamboard per far sì che ogni gruppo sviluppi un finale di storia in non più di otto righe.
<p>Teoria</p>	<p>Vi siete mai trovati in una situazione in cui non volevate baciare o essere accarezzati ma non sapevate come dire "no"? Oppure vi siete mai trovati in una situazione in cui vi siete sentiti quasi obbligati a fare qualcosa di sessuale per non sembrare stupidi o per non fare una brutta figura? Questo breve esercizio racconta una situazione simile; provate a pensare a come far trovare ai giovani delle valide alternative.</p>
<p>Debriefing</p>	<p>Per guidare il debriefing, potete chiedere ai partecipanti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quanto vi siete sentiti coinvolti durante l'attività?

	<ul style="list-style-type: none"> • Quanto vi siete sentiti a vostro agio nell'esprimere le vostre opinioni nella discussione di gruppo? • Vi è sembrato che le opinioni e le prospettive di tutti i membri del gruppo siano state ascoltate e considerate? • Quali sono i principali insegnamenti che avete tratto da questa attività? • Come pensate che questa attività influisca sulla vostra comprensione o prospettiva di situazioni reali simili?
<p>Fonti</p>	<p>Questa attività è stata ispirata dal curriculum del progetto ISEX (www.isex-project.eu).</p>

Attività n. 13 - Reciprocità e non reciprocità

Tempo	10 minuti
# Numero di partecipanti	Da 6 a 16 partecipanti
Materiali necessari	<ul style="list-style-type: none"> • Una stanza abbastanza grande da permettere ai partecipanti di muoversi.
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> • Sperimentare la reciprocità e il rifiuto attraverso il corpo
Come rendere questa attività più inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Mobilità/disabilità fisiche: se necessario, adattate l'attività in modo che non sia necessario muoversi o assistete chi ne ha bisogno. • Problemi di vista: Riportate a voce ogni step. Se si utilizzano video e/o immagini, descrivete dettagliatamente ciò che si vede. Se l'attività prevede segnali visivi, cercate di utilizzare segnali sonori. • Disabilità uditiva: Utilizzate istruzioni scritte. Se si utilizzano video, assicuratevi che siano dotati di sottotitoli. Se l'attività prevede segnali sonori, cercate di utilizzare segnali visivi. • Disturbi cognitivi/di apprendimento: Date istruzioni nel modo più semplice e chiaro possibile. Se necessario, potete prendervi più tempo per svolgere l'attività. Potete anche utilizzare istruzioni con immagini.
Istruzioni passo dopo passo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Iniziate questa sequenza con attività corporee veloci, in modo che i3 partecipanti si sentano più a loro agio. Per il resto delle attività saranno più connessi al loro corpo e più consapevoli delle loro sensazioni fisiche; 2. Invitate i3 partecipanti a camminare, a esplorare lo spazio - dove è vuoto, ma anche dove è affollato. Chiedete loro di cambiare direzione ogni tre passi. Poi, dimenticatevi di questa istruzione; 3. Chiedete alle persone di salutarsi con una parte del corpo. Date le seguenti istruzioni: "Quando passate accanto a una persona nuova, fermatevi per due secondi e salutetela con la mano. Poi continuate a camminare. In seguito, invitatel3 a salutarsi con altre parti del corpo: "ora, con i piedi", "con il mignolo", "con la schiena", ecc. I3 partecipanti non devono mai parlare. Sugerite loro di fare dei segni se non vogliono toccarsi; 4. Una volta esplorate le diverse parti del corpo, chiedete loro di fermarsi per un momento e di chiudere gli occhi. Invitate i3 partecipanti a respirare: ispirate ed espirate

	<p>insieme più volte. Chiedete loro di concentrarsi sulle sensazioni fisiche e sulle emozioni;</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Invitate l3 partecipanti a riprendere a camminare. Dopo qualche istante, devono "darsi il cinque". Chiedete loro di osservarsi a vicenda e di regolarsi in modo da distribuirsi uniformemente nello spazio. Poi dite loro di riprendere a camminare; 6. Mentre camminano, dite loro di osservarsi a vicenda. Quando una persona si ferma, tutt3 devono fermarsi. Quando una persona riprende a camminare, tutto il gruppo riprende a camminare; 7. Invitate le persone a camminare e a occupare gli spazi vuoti della stanza. Poi, suggerite loro di camminare verso il punto in cui lo spazio è più affollato. Chiedete all3 partecipanti di non smettere mai di camminare; 8. Dite all3 partecipanti di fermarsi per due secondi quando incrociano qualcunə e di guardarla negli occhi prima di ricominciare a camminare. Poi ripetono l'esperienza più volte con nuov3 participant3. Se l'attività mette a disagio l3 partecipanti, possono guardare la punta del naso o la spalla dellə compagnə. Ripetere l'esperimento, questa volta fermandosi per 30 secondi. Per un approccio più audace, suggerite 1 minuto; 9. Invitate poi l3 partecipanti a fare una pausa e a chiudere gli occhi. Chiedete loro di respirare: inspirare ed espirare insieme più volte. Poi, si concentrano sulle loro sensazioni fisiche ed emozioni: come si sono sentit3 quando l3 compagn3 l3 hanno guardat3? 10. Spiegate ora all3 partecipanti che farete una serie di attività corporee per esplorare i sentimenti di reciprocità e di rifiuto. Chiedete loro di concentrarsi sulle loro emozioni e sensazioni fisiche. <p>Attività 1</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Invitate l3 partecipanti a percorrere lo spazio; 2. Chiedete a ciascunə di scegliere una persona come "persona A" e una come "persona B", senza che si accorgano di essere stat3 scelt3; 3. Poi chiedete loro di posizionarsi a distanze uguali da A e B mentre stanno ancora camminando. <p>Attività 2</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Invitate l3 partecipanti a riprendere a camminare; 2. Suggerite che ognunə scelga una persona senza indicarla;
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<ol style="list-style-type: none"> 3. Invitate l3 partecipanti a seguire quella persona. Devono "sintonizzarsi" con quella persona. Devono mimare o incorporare il ritmo, i gesti e i movimenti della persona; devono stare a 5 metri dalla persona. Poi si spostano a 4 metri, 3 metri, 2 metri, 1 metro e infine 50 centimetri; 4. Chiedete all3 partecipanti di fermarsi. Chiedete loro di guardarsi intorno e di vedere se anche loro sono stati scelti da questa persona; poi chiedete loro di chiudere gli occhi e di osservare le loro emozioni e sensazioni. <p>Attività 3</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Invitate l3 partecipanti a camminare di nuovo intorno allo spazio; devono formare delle coppie senza parlare o fare segnali l'unə all'altrə. Camminano insieme per qualche istante. 2. Chiedete loro di fare una pausa, di chiudere gli occhi e di prendersi del tempo per osservare le sensazioni corporee e le emozioni che sono scaturite da queste ultime interazioni; 3. Infine, invitatel3 ad aprire gli occhi e a riprendere la loro camminata individuale; poi dite loro di ripetere l'esperienza con diverse persone. <p>Attività 4</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Invitate l3 partecipanti a creare coppie senza parlare e senza guardarsi negli occhi. 2. Poi dite loro di camminare a coppie per qualche istante. 3. Chiedete loro di fare una pausa, di chiudere gli occhi e di prendersi del tempo per osservare le sensazioni corporee e le emozioni che sono scaturite da queste ultime interazioni.
<p>Suggerimenti e discussioni</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Riunitevi in una riunione plenaria e fate un debriefing delle attività. Parlate delle ultime 5 attività e ponete domande all3 partecipanti.
<p>Come realizzare l'attività online</p>	<p>Non disponibile</p>
<p>Teoria</p>	<p>Come reagire se il consenso non è stato dato? Il rifiuto può creare frustrazione sessuale, una sensazione di rifiuto... A volte può essere una brutta esperienza. Per una sessualità sana e appagante è necessario capire e accettare se la nostra partner rifiuta un rapporto o un atto sessuale. Accettare il rifiuto non significa solo interrompere il tentativo fisico, ma anche interrompere le parole, le azioni, esercitare qualsiasi tipo di pressione che possa far sentire in colpa chi rifiuta. Ci sono diversi modi per mostrare comprensione. Suggeriamo due attività per esplorare i temi della reciprocità e del sentimento</p>

	del rifiuto nelle relazioni: una attraverso il corpo e una attraverso le parole.
Debriefing	<p>Per guidare il debriefing, potete chiedere all3 partecipanti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quando avete provato emozioni positive? • Quando avete provato emozioni negative? • Come vi siete sentiti quando non siete stati scelti dalla persona con cui volevate fare coppia? • Quale attività è stata più difficile per voi? • Quale attività è stata la più facile?
Fonti	Questa attività è stata ispirata dal curriculum del progetto ISEX (www.isex-project.eu).

Attività n°14 - Dilemmi adolescenziali

Tempo	60 minuti
# Numero di partecipanti	Da 6 a 30 partecipanti
Materiali necessari	<ul style="list-style-type: none"> • Spazio • Scheda
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> • Identificare e discutere i dilemmi legati al sesso, alla sessualità e alla violenza che l3 giovani devono affrontare quando entrano nel mondo dell3 adult3; • Discutere ed esplorare diversi approcci per affrontare questi dilemmi; • Conoscere i diritti sessuali e riproduttivi nel quadro dei diritti umani.
Come rendere questa attività più inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Mobilità/disabilità fisiche: se necessario, adattate l'attività in modo che non sia necessario muoversi o assistete chi ne ha bisogno. • Problemi di vista: Riportate a voce ogni step. Se si utilizzano video e/o immagini, descrivete dettagliatamente ciò che si vede. Se l'attività prevede segnali visivi, cercate di utilizzare segnali sonori. • Disabilità uditiva: Utilizzate istruzioni scritte. Se si utilizzano video, assicuratevi che siano dotati di sottotitoli. Se l'attività prevede segnali sonori, cercate di utilizzare segnali visivi. • Disturbi cognitivi/di apprendimento: Date istruzioni nel modo più semplice e chiaro possibile. Se necessario, potete prendervi più tempo per svolgere l'attività. Potete anche utilizzare istruzioni con immagini.
Istruzioni passo dopo passo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Invitate l3 partecipanti a posizionarsi al centro della stanza e dite loro che leggerete ad alta voce una serie di storie che presentano dilemmi legati al sesso, alla sessualità, alla violenza e alle relazioni. Per ogni dilemma, l3 partecipanti devono selezionare una delle opzioni possibili (A, B, C o Altro) e prendere posizione scegliendo un angolo della stanza che corrisponde alla risposta preferita. Indicate i diversi angoli e leggete il primo dilemma; 2. Quando tutt3 hanno scelto un angolo e sono in piedi, l3 partecipanti possono discutere la loro risposta con l3 altr3 intorno a loro. Chiedete all3 partecipanti di ogni angolo di spiegare perché si trovano lì; 3. Ripetete il processo per ogni dilemma, o per tutti quelli che volete presentare. Passate poi al debriefing e alla valutazione.

<p>Suggerimenti e discussioni</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Potete adattare i dilemmi al gruppo con cui lavorate, cambiando il sesso, l'età, la sessualità, la nazionalità o altre caratteristiche delle persone descritte, oppure modificando gli scenari. Ricordate che non è sempre possibile sapere "chi c'è nella stanza" e che dovrete evitare di usare le storie personali dell3 partecipanti. Se disponete di un proiettore digitale, può essere utile visualizzare sullo schermo le opzioni relative a ciascun dilemma.
<p>Come realizzare l'attività online</p>	<p>Questa attività può essere adattata all'ambiente online utilizzando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una piattaforma che consenta riunioni online e la condivisione dello schermo • Webcam accese • Breakout rooms • Jamboard o altre lavagne digitali
<p>Teoria</p>	<p>Leggete attentamente il Modulo 1 "Navigare nelle relazioni" della Guida digitale di LoveAct.</p> <p>Fonte: Consiglio d'Europa - Attività per le questioni di genere.</p>
<p>Debriefing</p>	<p>Per guidare il debriefing, potete chiedere all3 partecipanti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Come vi siete sentiti durante l'attività? Perché? • C'è qualcosa di sorprendente nelle risposte o nelle posizioni dell3 altr3 partecipanti? • Ritenete che questi dilemmi siano rappresentativi di quelli affrontati dall3 giovani di oggi? • Come pensate che l3 giovani prendano una decisione di fronte a un simile dilemma? • Quando avete un dilemma (grande o piccolo che sia), come fate a risolverlo? • Dove possono trovare sostegno l3 giovani che si trovano di fronte a questi dilemmi, se ne hanno bisogno? • Quali sono i diritti umani che potete identificare e che sono rilevanti per la sessualità umana? • Quali sono le sfide che l3 giovani devono affrontare nell'esercizio dei loro diritti legati alla sessualità? Quali sono le sfide legate all'uguaglianza di genere?
<p>Fonti</p>	<p>Questa attività è stata ispirata dal curriculum del progetto ISEX (www.isex-project.eu).</p>

ALLEGATO

Il dilemma di Ranja

Ranja ha 14 anni ed è innamorata. La sua ragazza prova lo stesso sentimento. Stanno insieme da due mesi, ma i genitori di Ranja non lo sanno. È sicura che le proibirebbero di continuare a frequentare la sua ragazza.

Cosa dovrebbe fare Ranja?

- A. Smettere di vedere la persona di cui è innamorata
- B. Portare a casa la ragazza e presentarla ai suoi genitori.
- C. Continuare a incontrarla in segreto
- D. Qualcosa di diverso (altro angolo)

Il dilemma di Barry

Barry ha 16 anni. È gay, ma nessuno della sua famiglia o della sua cerchia di amici lo sa. Gli piace un ragazzo della sua classe e vorrebbe avere una relazione con lui. Tuttavia, non è sicuro che il ragazzo sia d'accordo, ed è preoccupato che lui possa dirlo ad altre persone della classe e che i suoi genitori possano scoprirlo. Cosa dovrebbe fare Barry?

- A. Abbandonare l'idea e dimenticare il ragazzo
- B. Dire ai genitori e agli amici che è gay e chiedere al ragazzo di uscire con lui per vedere cosa succede.
- C. Cercare di conoscere meglio il ragazzo, per capire se anche lui prova sentimenti simili, prima di rivelargli i propri.
- D. Qualcosa di diverso (altro angolo)

Il dilemma di Jenny

Jenny ha 15 anni. Il ragazzo più figo della scuola la invita a tornare a casa dopo la discoteca, dicendole che i suoi genitori sono via. A Jenny piace, ma non lo conosce veramente. Ha sentito dire che è stato a letto con molte ragazze e che non ha mai avuto problemi a scuola. Non vuole ancora fare sesso con lui. Cosa dovrebbe fare?

- A. Dire no
- B. Dire di sì
- C. Dite di sì, ma solo se ci vanno anche alcuni amici
- D. Qualcosa di diverso (altro angolo)

Il dilemma di Nasrine e Eddie

Nasrine e Eddie hanno rispettivamente 18 e 19 anni. Stanno insieme da più di un anno. Essi hanno appena scoperto che Nasrine è incinta. Non avevano in programma di avere figli, ma stavano pensando di sposarsi. Nasrine vuole dirlo ai suoi genitori. Eddie è sicuro che non

approveranno e potrebbero anche cercare di farli separare. Non sanno cosa fare, perché Nasrine sta ancora finendo la scuola. Cosa dovrebbero fare Nasrine ed Eddie?

- A. Rivolgersi a un consultorio
- B. Sposarsi rapidamente e segretamente e poi annunciare la gravidanza ai genitori di Nasrine.
- C. Informare i genitori di Nasrine e chiedere il loro sostegno nella pianificazione delle fasi successive.
- D. Qualcosa di diverso (altro angolo)

Il dilemma di Ingrid

Ingrid e Shane hanno entrambi 17 anni. Escono insieme da due anni. Una sera sono in discoteca e Shane si ubriaca. Ingrid decide di andare in un'altra discoteca senza Shane e lui si ubriaca. Shane si arrabbia molto, inizia a gridarle contro e la spinge a terra. Cosa deve fare Ingrid?

- A. Rimanere con Shane per il resto della notte e dimenticare quello che è successo.
- B. Lasciare la discoteca senza Shane e raccontare ai suoi amici quello che è appena successo.
- C. Controbattere, finché Shane non smette di gridare.
- D. Qualcosa di diverso (altro angolo)

Il dilemma di Alina

Alina è nata intersessuale, ma i medici hanno preso la decisione di operarla chirurgicamente per renderla una donna. I genitori non sono stati informati della decisione e non sono mai stati effettuati ulteriori controlli sulle condizioni di Alina. Alina è stata cresciuta come una ragazza, senza sapere cosa significasse essere intersessuale. Quando Alina ha raggiunto la pubertà, ha iniziato a sviluppare diversi problemi di salute e alcuni segni di mascolinità. All'ultimo consulto medico, i medici hanno rivelato ad Alina e ai genitori la causa originaria del problema e hanno proposto un ulteriore trattamento ormonale per forzare le caratteristiche femminili. I genitori di Alina erano molto d'accordo con la proposta dei medici. Cosa dovrebbe fare Alina?

- A. Lasciare che siano i genitori e i medici a decidere, perché loro ne sanno di più.
- B. Chiedere maggiori informazioni e ulteriori opzioni, assumendo solo i farmaci necessari a attenuare i rischi per la salute
- C. Fare causa ai medici e alle istituzioni responsabili della situazione.
- D. Qualcos'altro (angolo aperto)

Attività n°15 - Doma i tuoi draghi

Tempo	20-30 minuti
# Numero di partecipanti	Illimitato
Materiali necessari	<ul style="list-style-type: none"> • Dipende dall'attività specifica
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> • Preparare e risvegliare il nostro corpo e la nostra mente per esprimere i sentimenti in nuovi modi.
Come rendere questa attività più inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Mobilità/disabilità fisiche: se necessario, adattate l'attività in modo che non sia necessario muoversi o assistete chi ne ha bisogno. • Problemi di vista: Riportate a voce ogni step. Se si utilizzano video e/o immagini, descrivete dettagliatamente ciò che si vede. Se l'attività prevede segnali visivi, cercate di utilizzare segnali sonori. • Disabilità uditiva: Utilizzate istruzioni scritte. Se si utilizzano video, assicuratevi che siano dotati di sottotitoli. Se l'attività prevede segnali sonori, cercate di utilizzare segnali visivi. • Disturbi cognitivi/di apprendimento: Date istruzioni nel modo più semplice e chiaro possibile. Se necessario, potete prendervi più tempo per svolgere l'attività. Potete anche utilizzare istruzioni con immagini
Istruzioni passo dopo passo	<p>Proponiamo qui una serie di piccole attività con consigli e suggerimenti su come preparare e risvegliare la nostra mente e il nostro corpo per esprimere i sentimenti in nuovi modi.</p> <p>Scoprire le proprie emozioni</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Su dei fogli di carta, scrivete le emozioni e i sentimenti (una parola per foglio). Le parole devono essere leggibili a terra quando si è in piedi: non esitate a scriverle abbastanza grandi e con un pennarello spesso; 2. Siate esaurienti: arrabbiatə, gelosə, disgustatə, triste, sorpresə, gioiosə, affettuosə, allegrə, gioiosə, serenə, rilassatə, fiduciosə, contentə, di buon umore, soddisfattə, calmə, pacificə, ottimista, commossə, innamoratə, rassicuratə, sicurə, deliziatə, appagatə, divertitə, stupitə, interessatə, ispiratə, curiosə, sorpresə, stancə, feritə, turbatə, triste, delusə, dispiacutə, impotente, indigente, addoloratə, insoddisfattə, tesə, fragile, sospettosə, confusə, preoccupatə, ansiosə, disgustatə, stancə, distaccatə, feritə, vergognatə,

- annoiatə, imbarzzatə, colpevole, insicuratə, vulnerabile, avidə, esigente, risentitə, arrabbiatə, agitatə, irritatə;
3. Disponete tutte queste emozioni sul pavimento per creare uno spazio di passaggio. Chiedete alle persone di camminare e di leggerle una per una: quando un'emozione risuona dentro di loro o pensano di viverla in quel momento, fanno una pausa. Chiudono gli occhi, cercano di sentirla e si concentrano sulle loro sensazioni fisiche; poi, continuano la loro passeggiata.
 4. Infine, chiedete loro di scegliere un'emozione che stanno provando ora, come parte del laboratorio. Devono prendere la parola che vi corrisponde (o più parole) e condividere come si sentono oggi.

La mappa dei sentimenti

1. Scegliete una serie di immagini che rappresentino un'emozione o uno stato d'animo. Ad esempio, scegliete opere di artisti, fotografie di paesaggi, immagini che rappresentino le condizioni atmosferiche, ecc. Scegliete immagini ad alta risoluzione. Stampatele in formato A4 ed esponetele nella stanza;
2. Suggeste alle persone di sceglierne una che rappresenti lo stato d'animo con cui stanno affrontando la riunione e/o le emozioni che provano. Ognunə porta con sé l'immagine. Mettetevi in cerchio. A turno, devono spiegare perché avete scelto quell'immagine in particolare;
3. Quando una persona ha finito di condividere, invita una nuova persona a esprimersi. È possibile dare un feedback alla fine dell'incontro ponendo la stessa domanda dell'inizio.

Scultura di emozioni

1. Chiedete ai membri del gruppo di creare un cerchio (includete voi stessi nel gruppo). La persona "A" fa una domanda alla persona dall'altra parte del cerchio, chiamiamola "B", su queste emozioni. Ad esempio, "A: Come ti sei sentitə durante il viaggio?";
2. La persona "B" risponde. Ad esempio, "B: ero entusiasta di venire al workshop, ma anche un po' ansiosə". La persona "A" (quella che ha posto la domanda) deve quindi creare una postura fissa, una "scultura" dell'emozione della persona "B". Le due persone a destra e a sinistra della persona "A" devono completare questa statua con altre posture. La persona "B" può venire a modellare le statue. Quando "B" trova che la scultura è rappresentativa di queste emozioni, la

persona batte le mani e le statue possono tornare al loro posto. Tocca poi alla persona a sinistra fare una domanda sulle emozioni alla persona di fronte a lei. E così via, fino a quando non sono passati tutti i membri del gruppo.

Monkey Business

1. Invitate 13 partecipanti a giocare come bambini: saremo animali nella giungla, nella savana, diventeremo cose rumorose in una città;
2. . Invitate 13 partecipanti a camminare prima normalmente. "Camminate lentamente. Molto lentamente. Un po' più velocemente. Più veloce, ancora più veloce. Correte! Ora di nuovo molto molto lentamente. Camminate come le persone che la mattina vanno al lavoro. Camminare come 13 insegnanti. Camminate come i medici. Camminare come i politici. Camminate come una poliziotta e poi come una popstar. Camminate come una nonna molto anziana. Camminate come una bambina di 2 anni";
3. Ognuna riceve un pezzo di carta piegato con il nome di un animale. È possibile creare un maschio e una femmina dello stesso tipo di animale. Invitate 13 partecipanti a camminare come l'animale indicato sul loro foglio. Cercate di far entrare l'essenza di quell'animale nel vostro corpo. Camminate e basta. Cercate di muovervi come quell'animale e di dare una voce quell'animale. Ora invitateli a trovare 13 loro compagni.

La mia giornata - la tua giornata - la mia voce - la tua voce

1. Esplorate come i sentimenti e le emozioni possono essere espressi con la voce e i gesti, ma senza le parole;
2. 13 partecipanti camminano liberamente nella stanza. Mettetevi in cerchio. Invitateli a fare un esercizio fisico di riscaldamento che coinvolga tutto il corpo: iniziate a emettere suoni mentre mettete le mani sulle diverse parti del vostro corpo. Cercate di usare la voce come se il vostro corpo fosse uno strumento. Mettete le mani sulla testa - sul collo - sul petto - sullo stomaco - sulla pancia - sul basso ventre (zona pelvica). (Questa parte può essere fatta stando sdraiati sul pavimento). Sperimentate con toni più bassi, più alti, più duri, più morbidi;
3. Camminate di nuovo liberamente nella stanza. Trovate un posto in cui vi sentite a vostro agio. Trovate una posizione comoda. Potete stare in piedi, seduti o

	<p>sdraiat3 sul pavimento. Potete chiudere gli occhi. Rispondete a queste domande ad alta voce: Com'è stata la vostra mattinata? Qual è il vostro ricordo più bello? Com'è stata la vostra ultima vacanza? Qual è la tua voce quando ...;</p> <p>4. Formate delle coppie. Chiudete gli occhi - la vostra compagna vi guida con la voce:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 'Ti vedo' - lavoriamo di nuovo a coppie; descrivete il vostro compagno, cosa vedete; ○ "Come mi sento" – sempre a coppie; descrivete ciò che sentite nel vostro corpo da cima a fondo; ○ Aprire-chiudere con le parti del corpo; camminate nella stanza, fate un gesto solo con la mano che significa APRIRE... fate un gesto con il piede CHIUDERE.... e così via... <p>5. Preparate dei foglietti piegati con scritte le diverse emozioni (Vedete l'elenco delle emozioni di sopra). Formate un cerchio e mettete i fogli in un cestino al centro. Qualcuna si mette al centro, sceglie un foglio ed esprime quell'emozione. Scegliete qualcuna dal cerchio che deve fare la stessa espressione. Lei va al centro ora, sceglie un'altra carta (sentimento), e si continua così.</p>
<p>Suggerimenti e discussioni</p>	<p>NA</p>
<p>Come realizzare l'attività online</p>	<p>Non disponibile</p>
<p>Teoria</p>	<p>Da bambinz, durante la nostra socializzazione, impariamo come ci è permesso o meno esprimere le nostre emozioni. "I ragazzi non piangono", "Le brave ragazze non gridano" - solo per citare uno stereotipo.</p> <p>Impariamo a organizzare e disciplinare le nostre emozioni fin da piccol3, anche senza sapere che lo facciamo.</p> <p>Ma questo significa anche che semplicemente dimentichiamo di esprimere alcuni sentimenti; non abbiamo più modi adeguati per esprimere certe emozioni e sentimenti. A causa dell'ambiente in cui viviamo, potremmo pensare: non è appropriato, non è educato, è irritante, scandaloso o piuttosto pericoloso. Ma i sentimenti ci sono e possiamo esercitarci a imparare nuovi o vecchi modi per esprimerli in modo sicuro ed efficace. Questo può portarci più vicini a noi stessi e a relazioni sane, evitando inutili frustrazioni, odio verso se stessi, distacco.</p>
<p>Debriefing</p>	<p>Per guidare il debriefing, potete chiedere all3 partecipanti:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Come si è svolta l'attività? ● Quale avete preferito?

Fonti

Questa attività è stata ispirata dal curriculum del progetto ISEX (www.isex-project.eu).

Attività n. 15 – Il conto alla rovescia dei conflitti

Tempo	20 - 30 minuti
# Numero di partecipanti	Minimo 6 partecipanti
Materiali necessari	<ul style="list-style-type: none"> • Spazio
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> • Esplorare la rabbia e il rischio che questa degeneri in violenza fisica. • Essere in grado di identificare quando qualcunə si comporta in un modo che non ci piace e l'impatto che il nostro linguaggio del corpo e/o le nostre espressioni facciali possono avere su qualcun altrə. Più riusciamo ad essere in sintonia con questi sentimenti e azioni e a riconoscerli in noi stessi e nell3 altr3, più è probabile che saremo in grado di comunicare e interagire con l3 altr3 in modo positivo.
Come rendere questa attività più inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Mobilità/disabilità fisiche: se necessario, adattate l'attività in modo che non sia necessario muoversi o assistete chi ne ha bisogno. • Problemi di vista: Riportate a voce ogni step. Se si utilizzano video e/o immagini, descrivete dettagliatamente ciò che si vede. Se l'attività prevede segnali visivi, cercate di utilizzare segnali sonori. • Disabilità uditiva: Utilizzate istruzioni scritte. Se si utilizzano video, assicuratevi che siano dotati di sottotitoli. Se l'attività prevede segnali sonori, cercate di utilizzare segnali visivi. • Disturbi cognitivi/di apprendimento: Date istruzioni nel modo più semplice e chiaro possibile. Se necessario, potete prendervi più tempo per svolgere l'attività. Potete anche utilizzare istruzioni con immagini
Istruzioni passo dopo passo	<ol style="list-style-type: none"> 1. L3 facilitator3 contano da 1 a 10 consecutivamente (alternandosi con ogni numero). Man mano che il numero aumenta, dovrebbe aumentare anche il livello di frustrazione/rabbia, come in una discussione o in un litigio (ad esempio, "1" viene pronunciato con voce calma e misurata, mentre "10" viene urlato, con i pugni chiusi, le spalle alzate, la mascella tesa, ecc.) Chiedete all3 student3 di osservare questa interazione e di riflettere su ciò che sta accadendo.

	<ol style="list-style-type: none"> 2. Una volta individuato (correttamente) che si trattava di due persone che stavano discutendo, si possono porre le seguenti domande per approfondire l'argomento: <ul style="list-style-type: none"> • Cosa vi ha fatto capire che stavano discutendo? • Cosa avete notato nel modo in cui comunicavano tra loro? • Cosa pensate sarebbe successo se avessero continuato a contare fino a 20? 50? 100? • Cos'altro ti ha fatto pensare che stessero discutendo? • Cosa avete notato nella postura, nel contatto visivo, del linguaggio del corpo o di come si sono mossi? • In che modo queste cose influenzano il modo in cui le persone ci rispondono? • È questo il modo migliore di comunicare? A quale livello preferite che vi si parli? 3. Collegare questo aspetto alla comunicazione e al fatto che, se qualcuno alza la voce o diventa aggressivo, spesso l'altra persona rispecchia o intensifica l'aggressività. 4. Chiedete all3 alunne di pensare ai diversi modi in cui le persone parlano, ascoltano e rispondono l3 un3 all3 altr3: <ul style="list-style-type: none"> • Che cosa significa "ascoltare"? • Come vi sentite quando qualcun3 non vi ascolta? 5. Può essere utile notare la diversa velocità con cui la rabbia si sviluppa nelle diverse persone e i diversi modi in cui le persone possono esprimere questa emozione. La rabbia è sempre evidente? Possiamo sempre capire se qualcun3 è arrabbiato con noi o con qualcun*altr3? 6. Per concludere l'attività, chiedete a una coppia di contare all'indietro da 10 a 1, riducendo gradualmente i livelli di rabbia e aggressività man mano che i numeri diminuiscono.
<p>Suggerimenti e discussioni</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Assicuratevi di esplorare anche la comunicazione non verbale • Se c'è tempo, si può chiedere all3 student3 di sperimentare diverse tattiche. • Per spezzare la discussione, si può chiedere a dell3 volontar3 di eseguire la propria versione di questo esercizio.
<p>Come realizzare l'attività online</p>	<p>Non applicabile</p>
<p>Teoria</p>	<p>Leggete attentamente il Modulo 1 "Navigare nelle relazioni" della Guida digitale di LoveAct.</p>
<p>Debriefing</p>	<p>Per guidare il debriefing, potete chiedere all3 partecipanti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Come vi siete sentit3 durante l'esercizio?

	<ul style="list-style-type: none"> • In che modo i diversi modi di verbalizzare hanno influenzato i vostri sentimenti? • Provate una versione senza urla o voci alte: cambia l'atmosfera? • Togliendo la comunicazione verbale, che aspetto ha l'interazione con il solo movimento? • Sostituite i numeri con le parole "Sì" e "No". Come cambia la dinamica della relazione?
Fonti	<p>Questa attività è stata ispirata dal curriculum del progetto ISEX (www.isex-project.eu).</p>

Attività n°16 - Quanto sono assertivə?

Tempo	20 - 30 minuti
# Numero di partecipanti	Illimitato
Materiali necessari	<ul style="list-style-type: none"> • Scheda stampata (una per ogni partecipante)
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> • Approfondire il tema della comunicazione assertiva; • Permettere all3 partecipanti di riflettere sul loro modo di comunicare, in una scala che va dalla comunicazione passiva a quella aggressiva.
Come rendere questa attività più inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Mobilità/disabilità fisiche: se necessario, adattate l'attività in modo che non sia necessario muoversi o assistete chi ne ha bisogno. • Problemi di vista: Riportate a voce ogni step. Se si utilizzano video e/o immagini, descrivete dettagliatamente ciò che si vede. Se l'attività prevede segnali visivi, cercate di utilizzare segnali sonori. • Disabilità uditiva: Utilizzate istruzioni scritte. Se si utilizzano video, assicuratevi che siano dotati di sottotitoli. Se l'attività prevede segnali sonori, cercate di utilizzare segnali visivi. • Disturbi cognitivi/di apprendimento: Date istruzioni nel modo più semplice e chiaro possibile. Se necessario, potete prendervi più tempo per svolgere l'attività. Potete anche utilizzare istruzioni con immagini.
Istruzioni passo dopo passo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Introdurrete il tema della buona comunicazione e della sua importanza in tutti i tipi di relazioni, spiegate i concetti chiave come l'assertività, i comportamenti passivi o aggressivi (potete consultare il Modulo 1 della Guida digitale). 2. Stampate una copia della scheda [quiz individuale] e chiedete all3 partecipanti di completare il quiz individualmente, segnando il punteggio ottenuto. 3. Chiedete se ci sono volontar3 dispost3 a condividere i loro risultati e aprite una conversazione sui risultati emersi.
Suggerimenti e discussioni	<ul style="list-style-type: none"> • Potreste decidere di leggere insieme il quiz o di leggere tutte le domande nella fase di debriefing.

	<ul style="list-style-type: none"> ● Assicuratevi che il gruppo si concentri anche sulla comunicazione non verbale.
Come realizzare l'attività online	<p>Questa attività può essere adattata all'ambiente online utilizzando:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Una piattaforma che consenta riunioni online ● Webcam accese ● Breakout rooms ● Jamboard o altre lavagne digitali
Teoria	<p>Leggete attentamente il Modulo 1 "Navigare nelle relazioni" della Guida digitale di LoveAct.</p>
Debriefing della valutazione	<p>Per guidare il debriefing, potete chiedere all3 partecipanti:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Come vi siete sentiti durante l'esercizio? ● È facile comunicare in modo efficace?
Fonti	<p>Questa attività è stata sviluppata nell'ambito del progetto Let's Talk (https://letstalk-project.eu/).</p>

Scheda

Quiz - Quanto sono assertivə?	
1. Sospettate che qualcunə nutra rancore nei vostri confronti, ma non sapete perché. Voi:	
a)	Fate finta di non accorgervi della loro rabbia e ignoratela, sperando che passi da sola.
b)	Vi vendicate in qualche modo con la persona in questione, in modo che impari a non serbare rancore nei vostri confronti.
c)	Chiedete alla persona se è arrabbiata, poi cercate di essere comprensivə.
2. Portate la vostra console di gioco in un negozio per le riparazioni e ricevete un preventivo scritto. Ma in seguito, quando la ritirate, vi viene fatturato un lavoro aggiuntivo e un importo superiore al preventivo. Voi:	
a)	Pagate, dato che comunque avrebbe avuto bisogno di riparazioni extra.
b)	Vi rifiutate di pagare e fate un reclamo.
c)	Segnalate al gestore che avete accettato di pagare solamente l'importo scritto nel preventivo e che quindi pagherete solo quell'importo.
3. Invitate unə buonə amicə a casa vostra per una cena, ma l'amicə non arriva mai e non chiama né per disdire né per scusarsi. Voi:	
a)	Lə ignorate, ma decidete che non vi presenterete la prossima volta che ləi vi inviterà a una festa.
b)	Insultate lə vostrə amicə e vi lamentate di ləi con altrə amicə.
c)	Chiamate lə vostrə amicə per sapere cosa è successo.
4. Siete in una discussione di gruppo su un progetto a scuola che include lə vostrə insegnante. Unə compagnə vi fa una domanda sul vostro lavoro, ma non sapete la risposta. Voi:	
a)	Date allə vostrə compagnə una risposta falsa ma plausibile, in modo che lə vostrə insegnante pensi che siete consapevoli del vostro lavoro.
b)	Non rispondete, ma attaccate lə vostrə compagnə facendo una domanda a cui sapete che non saprà rispondere.

c) Dite alla vostra compagna che non siete sicuri in questo momento, ma offritevi di fornirgli le informazioni in seguito.

CHIAVE DI INTERPRETAZIONE DEL PUNTEGGIO

In generale, esistono tre grandi stili di comportamento interpersonale:

- a) passivo,
- b) aggressivo,
- c) assertivo.

Le scelte A) nel quiz sono rappresentative dello stile passivo. Pertanto, più scelte A si fanno, più si è passivi. 3 o più scelte A indicano che probabilmente siete passivi nel vostro comportamento interpersonale.

Le scelte B) nel quiz sono rappresentative dello stile Aggressivo. Pertanto, più scelte B si fanno, più si è aggressivi. 3 o più scelte B indicano che molto probabilmente il vostro comportamento interpersonale è aggressivo.

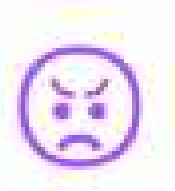
Le scelte C) nel quiz sono rappresentative dello stile Assertivo. Pertanto, più scelte "C" avete fatto, più siete assertivi. 3 o più scelte "C" indicano che probabilmente siete assertivi. Esaminate nuovamente le risposte "c". Se avvicinate il vostro comportamento quotidiano allo stile di risposta "c", probabilmente aumenterete il senso di autostima e diminuirate il senso di stress.



PASSIVENESS



ASSERTIVENESS



AGGRESSIVENESS



Modulo 2

Comprendere il genere

Attività n°1 - Qual è il tuo pronome?

Tempo	15 minuti
# Numero di partecipanti	Da 15 a 25 partecipanti
Materiali necessari	<ul style="list-style-type: none"> • Scheda stampata • Targhette adesive • Matite
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> • Comprendere l'uso dei pronomi • Entrare in contatto con un linguaggio ampio e inclusivo
Come rendere questa attività più inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Mobilità/disabilità fisiche: se necessario, adattate l'attività in modo che non sia necessario muoversi o assistete chi ne ha bisogno. • Problemi di vista: Riportate a voce ogni step. Se si utilizzano video e/o immagini, descrivete dettagliatamente ciò che si vede. Se l'attività prevede segnali visivi, cercate di utilizzare segnali sonori. • Disabilità uditiva: Utilizzate istruzioni scritte. Se si utilizzano video, assicuratevi che siano dotati di sottotitoli. Se l'attività prevede segnali sonori, cercate di utilizzare segnali visivi. • Disturbi cognitivi/di apprendimento: Date istruzioni nel modo più semplice e chiaro possibile. Se necessario, potete prendervi più tempo per svolgere l'attività. Potete anche utilizzare istruzioni con immagini
Istruzioni passo dopo passo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Invitate tutt3 a creare un cerchio e a rivedere in classe la tabella dei pronomi di genere [Scheda]; 2. Chiedete all3 partecipanti di compilare il cartellino adesivo con i loro pronomi e di attaccarlo ai vestiti; 3. Chiedete loro di fare il giro della stanza e di presentarsi a 5 compagn3 di classe come se si incontrassero e salutassero. Poi, dite loro che ogni studentə dovrà fare la seguente domanda: "Posso sapere quali sono i tuoi pronomi?". Altri modi per chiedere a un individuo i suoi pronomi in modo rispettoso sono: <ul style="list-style-type: none"> • "Come vuoi che mi riferisca a te?"; • "Come vuoi che ci si rivolga a te?"; 4. Dite all3 partecipanti che devono rispondere: "Il mio nome è _____ e i miei pronomi sono ___/___".
Suggerimenti e discussioni	<ul style="list-style-type: none"> • Suggerite interazioni tra l3 partecipanti in cui possano fare esempi pratici utilizzando i pronomi (ad esempio: tre amic3 chiacchierano di unə quartə amicə e usano pronomi di genere neutro, poiché sono non-binari*); in una conversazione introduttiva nella vita quotidiana in cui

	<p>chiedono i pronomi, ecc.) Rendete il tutto giocoso ma pratico e comprensibile;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Completate l'attività dicendo: "All'inizio potrebbe risultare scomodo, ma non vorrete dire i pronomi sbagliati basandovi su supposizioni".
<p>Come realizzare l'attività online</p>	<p>Questa attività può essere adattata all'ambiente online utilizzando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una piattaforma che consenta incontri online - si potrebbe spiegare come modificare i propri pronomi nel nome che appare durante la videochiamata. • Webcam accese. • Carta e matita o cartellini adesivi da esibire. • Breakout rooms - suddividete 13 partecipanti in 3 sale per 5 persone se 15 partecipanti, 5 sale se 25 partecipanti. • Jamboard.
<p>Teoria</p>	<p>I pronomi sono parole che usiamo al posto del nome. Ad esempio:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lui/Lui/il suo è un insieme di pronomi di genere specifico spesso associato a uomini o ragazzi o a coloro che si identificano come tali. • Lei/lei/il suo è un insieme di pronomi di genere specifico che viene generalmente associato alle donne o alle ragazze o a coloro che si identificano come tali. • Essi/loro/i loro è spesso considerato un insieme di pronomi di genere neutro, spesso usato per un individuo che potrebbe non identificarsi con un genere specifico. <p>Questi sono solo alcuni esempi, ma esistono molti altri pronomi di genere neutro, come "læi", un pronome creato appositamente dalle comunità trans*. È certamente uno dei molteplici tentativi di linguaggio inclusivo che, in quanto tali, risultano spesso anche di nicchia e non diffusi. Tuttavia la necessità di modificare e ampliare il linguaggio per ampliare le narrazioni e le soggettività che ne vengono rappresentate è uno dei fondamenti del lavoro all'interno di LOVE ACT. Per questo motivo trovate questa soluzione linguistica per una pertinenza di traduzione.</p> <p>Indipendentemente dall'identità di genere, tutti i pronomi possono essere usati per qualsiasi genere e sono neutri dal punto di vista del genere. I pronomi sono parte integrante di ciò che siamo e condividere i propri pronomi o chiedere quelli di un'altra personæ non solo afferma la propria identità, ma crea un ambiente più inclusivo e rispettoso per tutt3. Possiamo sottolineare l'idea che utilizzare i pronomi con cui le persone identificano il proprio genere è un modo per mostrare rispetto per la loro identità di genere.</p>

Debriefing	Per guidare il debriefing, potete chiedere all3 partecipanti: <ul style="list-style-type: none"> • Avete capito cosa sono i pronomi? • Perché l'uso dei pronomi crea un luogo sicuro in cui tutti possono sentirsi visibili? • Com'è stata l'attività? Come vi siete sentiti?
Fonti	Questa attività è stata sviluppata a partire dal progetto ISEX (https://isex-project.eu), mentre la scheda è stata sviluppata dai Trans Students Educational Resources, disponibile a questo link: https://transstudent.org/graphics/pronouns101/ .

Scheda - Tabella dei pronomi di genere

Si noti che questi non sono gli unici pronomi. Esiste un numero infinito di pronomi, poiché in ogni lingua ne emergono di nuovi.

SOGGETTIVO	OBIETTIVO	POSSESSIVO	RIFLESSIVO	ESEMPIO
Lei	Lei	Il suo	Lei stessa	È giovane. Voglio parlare con <i>lei</i> . Questa camicia è <i>sua</i> .
Lui	Lui	Il suo	Lui stesso	È giovane. Voglio parlare con <i>lui</i> . Questa camicia è <i>sua</i> .
Essi	Loro	Il loro	Se stessi	Sono giovani. Voglio parlare con <i>loro</i> . Questa camicia è <i>loro</i> .
Ləi ¹	Ləi	Di ləi	Ləi stessə	È giovane. Voglio parlare con <i>ləi</i> . Questa camicia è di <i>ləi</i> .

Risorsa: <https://transstudent.org/graphics/pronouns101/>

Ricordate: i pronomi non sono legati all'identità di genere di una persona. Nessuno di questi è "maschile/femminile" o "uomo/donna": ogni pronome può essere usato per qualsiasi identità di genere e questi sono neutri.

¹ "Ləi", un pronome creato appositamente dalle comunità trans*. È certamente uno dei molteplici tentativi di linguaggio inclusivo che, in quanto tali, risultano spesso anche di nicchia e non diffusi. Tuttavia la necessità di modificare e ampliare il linguaggio per ampliare le narrazioni e le soggettività che ne vengono rappresentate è uno dei fondamenti del lavoro all'interno di LOVE ACT. Per questo motivo trovate questa soluzione linguistica per una pertinenza di traduzione.

Attività n°2 - Stella di genere

Tempo	60 minuti
# Numero di partecipanti	almeno 10 partecipanti
Materiali necessari	<ul style="list-style-type: none"> • Documenti • Flipchart • Pennarello • Copie stampate delle schede - Grafico della stella di genere ed elenco dei termini aggiuntivi
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> • Familiarizzare con i concetti di identità di genere, caratteristiche sessuali e sesso assegnato alla nascita, orientamento sessuale e romantico ed espressione di genere. • Aumentare la visibilità di termini e identità che di solito vengono "lasciati fuori" dall'educazione sessuale e includere le esperienze di persone in tutto lo spettro del genere e dell'orientamento sessuale e romantico. • Combattere la disinformazione e gli stereotipi su queste identità. • Incoraggiare le partecipanti a riflettere sulle proprie esperienze e identità e a connettersi con esse.
Come rendere questa attività più inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Mobilità/disabilità fisiche: se necessario, adattare l'attività in modo che non sia necessario muoversi o assistere chi ne ha bisogno. • Problemi di vista: Riportate a voce ogni step. Se si utilizzano video e/o immagini, descrivete dettagliatamente ciò che si vede. Se l'attività prevede segnali visivi, cercate di utilizzare segnali sonori. • Disabilità uditive: Utilizzate istruzioni scritte. Se si utilizzano video, assicuratevi che siano dotati di sottotitoli. Se l'attività prevede segnali sonori, cercate di utilizzare segnali visivi. • Disturbi cognitivi/di apprendimento: Date istruzioni nel modo più semplice e chiaro possibile. Se necessario, potete prendervi più tempo per svolgere l'attività. Potete anche utilizzare istruzioni con immagini
Istruzioni passo dopo passo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Iniziate scrivendo su una lavagna un elenco di termini: <ol style="list-style-type: none"> a. identità di genere, b. orientamento sessuale e sentimentale, c. sesso assegnato alla nascita; d. espressione di genere.

2. Dividete i3 partecipanti in **gruppi**, distribuite a ciascun gruppo una copia della **scheda 1** e assegnate a ciascun gruppo uno dei 4 termini, dicendo loro che hanno 15 minuti per discutere:
 - Dove mettere il termine sugli spazi vuoti della stella di Genere [Scheda 1].
 - Cosa credono che significhi/includa
 - Quale ne può essere una breve **definizione**.
3. Dopo che tutti i gruppi hanno discusso il termine ricevuto, unə partecipante di ogni gruppo **condividerà** il proprio lavoro sul termine assegnato con il gruppo più grande.
4. Date le definizioni di ogni termine, come spiegato nella scheda.
5. Se non volete proporre anche la CONTINUAZIONE di questa attività [Scheda 2], menzionate alcune delle **identità** più **comuni** associate a ciascun termine, ad esempio transgender, cisgender e non-binario quando si parla di identità di genere ecc.
6. Dedicate un po' di tempo (tra un termine e l'altro o alla fine) alle **domande** dell3 partecipanti.
7. Alla fine della discussione, chiedete all3 partecipanti di pensare a dove potrebbero **collocarsi** sui diversi assi del grafico - Questa è una riflessione personale; non è richiesto all3 partecipanti di condividere la loro posizione.

PROPOSTA DI CONTINUAZIONE:

1. Stampate la **scheda 2**
2. Chiedete all3 partecipanti di **associare ogni termine** all'area a cui si riferisce.
3. Cercate di creare insieme delle definizioni per ogni identità.
4. Alla fine, ci si può chiedere:
 - *Quali altri termini conoscete? Dove dovrebbero essere inseriti?*
 - *Pensate che queste aree e questi termini siano sufficientemente completi? Cosa aggiungereste?*
 - *Quali termini vi confondono più spesso? (ad esempio, confondete spesso "maschio-femmina", riferito al sesso assegnato alla nascita, con "uomo-donna", riferito al genere).*
5. Potrete discutere insieme e riflettere sul perché delle diverse definizioni, sull'importanza di includere e dare visibilità a ogni aspetto dell'identità e sulla possibile confusione legata alla molteplicità delle terminologie: *solo conoscendole possono essere più chiare!*

<p>Suggerimenti e discussioni</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Valutate il livello generale di familiarità dell3 partecipanti con le questioni di genere e LGBTQIA+. Se l3 partecipanti non hanno tutt3 familiarità con l'argomento, potrebbe essere necessario dedicare più tempo alle domande alla fine, o fare una pausa per le domande prima di passare al termine successivo. • Inoltre, a seconda dell'età del vostro gruppo, per il proseguimento dell'attività con i termini potreste voler accorciare l'elenco dato [Scheda 2]. • Durante la presentazione delle definizioni dei gruppi e/o la discussione, possono essere espresse opinioni errate o addirittura dannose. È importante fornire le definizioni corrette e spiegare perché qualcosa non è corretto, in modo da non sminuire l3 partecipante che ha espresso la propria opinione, mantenendo uno spazio sicuro per tutt3. • Ricordate all3 partecipanti che siamo tutt3 qui per imparare ed espandere la nostra comprensione delle questioni di genere e LGBTQIA+. • Dite loro che la figura della stella di Genere è uno strumento importante da tenere a mente e su cui discutere, in quanto molto utile per esprimere l'identità sessuale. Rendete la stella di genere parte del vostro gruppo! • Potete anche proporre al gruppo di aggiungere nuove parole e sinonimi all'elenco, anche dal registro informale.
<p>Come realizzare l'attività online</p>	<p>Questa attività può essere adattata all'ambiente online utilizzando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una piattaforma che consenta riunioni online e che permetta la condivisione dello schermo (per consentire all3 facilitator3 di mostrare la scheda). • Breakout rooms: ogni gruppo può discutere in una stanza separata. • Jamboard - ogni gruppo può redigere la definizione che gli è stata assegnata.
<p>Teoria</p>	<p>Leggete attentamente il Modulo 2 "Capire il genere" della Guida digitale di LoveAct.</p>
<p>Debriefing</p>	<p>Per guidare il debriefing, potete chiedere all3 partecipanti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avete capito cosa sono l'identità di genere, l'orientamento sessuale, l'orientamento romantico, l'espressione di genere? • Avete qualche feedback in particolare sulla discussione che abbiamo affrontato o sugli argomenti dell'attività in generale? • Come vi siete sentit3 nel conoscere la stella di Genere?

Fonti

Questa attività è stata sviluppata a partire dal progetto ISEX (<https://isex-project.eu>).

Scheda 1

Risorsa: <https://transstudent.org/gender/>

GENDER STAR



TERMINI	DEFINIZIONE
Sesso assegnato alla nascita	Il sesso viene assegnato alla nascita, in base a caratteristiche anatomiche: quando siete nati, i medici hanno stabilito, in base a tutti i fattori di cui sopra, se siete maschi, femmine o intersessuali.
Identità di genere	L'identità di genere è un senso interiore di appartenenza ad una categoria di genere. Il genere può corrispondere al sesso assegnato alla nascita in base al proprio corpo e ai propri organi genitali (<i>cisgender</i>), ma può anche differire (<i>transgender</i>).
Orientamento	L'orientamento descrive l'attrazione verso qualcunə, sessuale e/o sentimentale.
Orientamento sessuale (attrazione fisica)	L'orientamento sessuale definisce le persone da cui si è attratti sessualmente.
Orientamento romantico (attrazione emotiva)	L'orientamento romantico definisce le persone da cui si è attratti emotivamente e affettivamente ed è diverso e separato dall'orientamento sessuale. Anche se molte persone provano entrambe le cose, l'attrazione romantica può esistere anche senza attrazione sessuale.
Espressione di genere	L'espressione di genere definisce il modo in cui si esprime il proprio genere all'esterno, ad esempio attraverso: abiti, trucco, taglio di capelli, ecc.

Scheda 2

TERMINI ASSOCIATI (per il proseguimento dell'attività)

FEMMINA	MASCHIO	INTERSEX	Maschio Assegnato Alla Nascita (AMAB)
Femmina Assegnata Alla Nascita (AFAB)	UOMO	RAGAZZO	DONNA
RAGAZZA	AGENDER	GENDERFLUID	UOMO TRANSGENDER
DONNA TRANSGENDER	UOMO CISGENDER	DONNA CISGENDER	NON BINARIO
GENDER QUEER	ETEROSESSUAL E	OMOESSUALE	BIESSUALE
LESBICA	AESSUALE	ETEROROMANTICO	OMOROMANTICO
BIROMANTICO	PANROMANTIC O	AROMANTICO	FEMMINILE
MASCOLINO	ANDROGINO	QUEER	IN QUESTIONING

Attività n°3 – Opinion Line (versione di genere)

Tempo	30 minuti
# Numero di partecipanti	Minimo 4 partecipanti
Materiali necessari	<ul style="list-style-type: none"> • Spazio • Dichiarazioni preparate [Scheda]
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> • Facilitare il pensiero critico • Discutere tra coetanei che hanno punti di vista e sistemi di credenze diversi.
Come rendere questa attività più inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Mobilità/disabilità fisiche: se necessario, adattate l'attività in modo che non sia necessario muoversi o assistete chi ne ha bisogno. • Problemi di vista: Riportate a voce ogni step. Se si utilizzano video e/o immagini, descrivete dettagliatamente ciò che si vede. Se l'attività prevede segnali visivi, cercate di utilizzare segnali sonori. • Disabilità uditive: Utilizzate istruzioni scritte. Se si utilizzano video, assicuratevi che siano dotati di sottotitoli. Se l'attività prevede segnali sonori, cercate di utilizzare segnali visivi. • Disturbi cognitivi/di apprendimento: Date istruzioni nel modo più semplice e chiaro possibile. Se necessario, potete prendervi più tempo per svolgere l'attività. Potete anche utilizzare istruzioni con immagini
Istruzioni passo dopo passo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chiedete all3 partecipanti di mettersi in piedi al centro della stanza. 2. Spiegate che devono muoversi nello spazio: <ul style="list-style-type: none"> • Un'estremità della stanza significa "Sono d'accordo". • L'altra estremità significa "Non sono d'accordo". 3. Iniziate a porre loro le domande "divisive" fornite nella scheda e dite loro di posizionarsi in una delle estremità della stanza per dire se sono d'accordo o meno. Usate un microfono per dire chi è in piedi dove. È importante che tutt3 abbiano voce in capitolo, ma fate attenzione che l3 alunni parlino una alla volta.

	<p>4. Assicuratevi di facilitare adeguatamente la conversazione e di considerare le opinioni di tutti in modo obiettivo.</p>
Suggerimenti e discussioni	<ul style="list-style-type: none"> • Assicuratevi di chiarire l'obiettivo dell'attività, poiché si tratta di argomenti delicati e di una percezione sensibile degli stessi. • Assicuratevi di favorire una discussione obiettiva. Cercate di spiegare le opinioni "difficili", come "l'aborto dovrebbe essere illegale". Chiedete rispetto e tolleranza. • Le affermazioni possono essere modificate in base all'argomento di discussione che la facilitatore vuole mettere in evidenza.
Come realizzare l'attività online	<p>Questa attività può essere adattata all'ambiente online utilizzando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una piattaforma che consenta incontri online - È possibile selezionare 2 reazioni disponibili per indicare accordo e disaccordo
Teoria	<p>Leggete attentamente il Modulo 2 "Comprendere il genere" della Guida digitale di LoveAct.</p>
Debriefing	<p>Per guidare il debriefing, potete chiedere all3 partecipanti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Come è andata l'attività? • Siete più consapevoli del tema degli stereotipi e dei pregiudizi cognitivi? • I pregiudizi sono stati sfatati? • Come avete reagito?
Fonti	<p>Questa attività è stata sviluppata a partire dal progetto ISEX (https://isex-project.eu).</p>

Scheda

DICHIARAZIONI
<ul style="list-style-type: none"> • Le persone omolesbici dovrebbero avere il diritto di sposarsi
<ul style="list-style-type: none"> • La famiglia monoparentale non è una "famiglia"
<ul style="list-style-type: none"> • Le persone bisessuali sono solo confuse
<ul style="list-style-type: none"> • Le persone trans devono poter usare il bagno "giusto", in base all'identità di genere con cui si identificano
<ul style="list-style-type: none"> • Le donne non devono guidare
<ul style="list-style-type: none"> • Le persone asessuali sono solo frigide
<ul style="list-style-type: none"> • Gli uomini non sono bravi nei lavori domestici
<ul style="list-style-type: none"> • Le persone gay sono tutte sensibili
<ul style="list-style-type: none"> • Le minoranze razziali dovrebbero tornare nel "loro paese".
<ul style="list-style-type: none"> • L'aborto dovrebbe essere illegale
<ul style="list-style-type: none"> • Le persone queer non dovrebbero manifestare pubblicamente la propria identità sessuale
<ul style="list-style-type: none"> • Le donne lesbiche sono tutte maschiacci
<ul style="list-style-type: none"> • Le donne trans dovrebbero giocare nelle competizioni sportive femminili
<ul style="list-style-type: none"> • Le coppie non eterosessuali devono poter avere figli
<ul style="list-style-type: none"> • Le relazioni tra più di due persone dovrebbero avere gli stessi diritti di quelle tra due persone
<ul style="list-style-type: none"> • Il lavoro domestico dovrebbe essere svolto prevalentemente da donne
<ul style="list-style-type: none"> • La maggior parte degli uomini gay sono più sensibili degli uomini eterosessuali
<ul style="list-style-type: none"> • La maggior parte delle donne lesbiche ha un aspetto mascolino

Attività n. 4 - Comprendere il genere

Tempo	30 minuti
# Numero di partecipanti	Da 15 a 30 partecipanti
Materiali necessari	<ul style="list-style-type: none"> • Fogli di carta • Matite
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> • Sensibilizzare alle questioni di genere • Sensibilizzare sugli stereotipi di genere e sulla loro influenza sulla nostra vita.
Come rendere questa attività più inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Mobilità/disabilità fisiche: se necessario, adattate l'attività in modo che non sia necessario muoversi o assistete chi ne ha bisogno. • Problemi di vista: Riportate a voce ogni step. Se si utilizzano video e/o immagini, descrivete dettagliatamente ciò che si vede. Se l'attività prevede segnali visivi, cercate di utilizzare segnali sonori. • Disabilità uditiva: Utilizzate istruzioni scritte. Se si utilizzano video, assicuratevi che siano dotati di sottotitoli. Se l'attività prevede segnali sonori, cercate di utilizzare segnali visivi. • Disturbi cognitivi/di apprendimento: Date istruzioni nel modo più semplice e chiaro possibile. Se necessario, potete prendervi più tempo per svolgere l'attività. Potete anche utilizzare istruzioni con immagini
Istruzioni passo dopo passo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chiedete all3 partecipanti di dividersi in piccoli gruppi di 3 persone, indipendentemente dal loro sesso. 2. Chiedete loro di disegnare tre colonne sul foglio. <ul style="list-style-type: none"> • Nella prima, chiedete loro di scrivere tutte le caratteristiche degli uomini che riescono a ricordare, che possono essere fisiche (ad esempio, forte, alto, capelli corti, ecc.), anatomiche (ad esempio, pene, testicoli), fisiologiche (ad esempio, testosterone) o legate alla personalità (ad esempio, razionale, sicuro di sé, ecc.). • La colonna centrale rimane vuota. • Nella terza, fanno la stessa cosa per le donne (nella colonna di destra). 3. Incoraggiateli a fare un brainstorming in gruppo e a proporre il maggior numero possibile di caratteristiche di ciascun sesso assegnato alla nascita/genere.

	<ol style="list-style-type: none"> 4. Chiedete loro di valutare tutte le caratteristiche che hanno scritto e di pensare se ogni caratteristica possa essere anche una caratteristica del sesso opposto (ad esempio, se nella colonna con le caratteristiche degli uomini c'è il tratto "forte", dovrebbero chiedersi "Anche le donne potrebbero essere forti"). 5. Dite loro che se la risposta a questa domanda è "sì", cancellano la parola, se la risposta è "no" e la caratteristica vale solo per gli uomini (ad esempio 'testicoli'), dovrebbero metterla nella colonna centrale. 6. Alla fine, chiedete loro di guardare la colonna centrale e di vedere quali caratteristiche ci sono. Di solito ci sono solo caratteristiche strettamente legate agli aspetti fisici, anatomici e/o fisiologici (ad esempio, le mestruazioni per le donne). 7. Aprire una discussione comune in cui i3 partecipanti, concentrandosi sulle colonne di destra e di sinistra, siano incoraggiati a riflettere sui ruoli e sulle caratteristiche che vengono socialmente assegnati loro e sulle possibilità di cambiare la percezione di tali ruoli e stereotipi.
<p>Suggerimenti e discussioni</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Assicuratevi di mantenere uno spazio rispettoso. • Seguite passo dopo passo e supervisionate per guidare la discussione sugli stereotipi di genere.
<p>Come realizzare l'attività online</p>	<p>Questa attività può essere adattata all'ambiente online utilizzando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una piattaforma che consenta riunioni online • Breakout rooms
<p>Teoria</p>	<p>Leggete attentamente il Modulo 2 "Capire il genere" della Guida digitale di LoveAct.</p>
<p>Debriefing</p>	<p>Per guidare il debriefing, potete chiedere all3 partecipanti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Come è andata l'attività? • Siete più consapevoli del tema degli stereotipi e dei pregiudizi cognitivi? • I pregiudizi sono stati sfatati? • Come avete reagito?
<p>Fonti</p>	<p>Questa attività è stata sviluppata a partire dal progetto ISEX (https://isex-project.eu).</p>

Attività n°5 - Colonia di Marte

Tempo	30 minuti
# Numero di partecipanti	Da 15 a 25 partecipanti
Materiali necessari	<ul style="list-style-type: none"> • Schede stampate - "Missione della colonia marziana" e "Descrizione del personaggio". • Penne e matite
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> • Riconoscere gli stereotipi di genere, gli stereotipi razziali e gli stereotipi di classe. • Rivelare i pregiudizi. • Comprendere come i pregiudizi siano dannosi.
Come rendere questa attività più inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Mobilità/disabilità fisiche: se necessario, adattate l'attività in modo che non sia necessario muoversi o assistete chi ne ha bisogno. • Problemi di vista: Riportate a voce ogni step. Se si utilizzano video e/o immagini, descrivete dettagliatamente ciò che si vede. Se l'attività prevede segnali visivi, cercate di utilizzare segnali sonori. • Disabilità uditive: Utilizzate istruzioni scritte. Se si utilizzano video, assicuratevi che siano dotati di sottotitoli. Se l'attività prevede segnali sonori, cercate di utilizzare segnali visivi. • Disturbi cognitivi/di apprendimento: Date istruzioni nel modo più semplice e chiaro possibile. Se necessario, potete prendervi più tempo per svolgere l'attività. Potete anche utilizzare istruzioni con immagini
Istruzioni passo dopo passo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Introducete il gioco di ruolo spiegando all3 partecipanti che sono stati scelt3 per fare una missione su Marte e che devono riunire altre 3 persone per creare la loro squadra; lo scopo della missione è esplorare Marte e ricreare la specie umana poiché la Terra non è più sicura. 2. Assegnate a ogni persona un foglio "Missione colonia su Marte" [Scheda 1] in cui c'è la descrizione delle 7 persone, una colonna "sì/no" e una colonna "perché". 3. Per prepararsi alla "missione", l3 partecipanti devono selezionare 3 personaggi da aggiungere alla propria squadra e spuntare la colonna "sì/no", motivando la loro ragione nella riga "perché". 4. Una volta che tutti hanno finito il compito, leggete ed elencate insieme tutte le risposte e osservate quale personaggio è il più amato e quale no.

	<p>5. Infine, distribuite a ogni partecipante la "descrizione del personaggio" [Scheda 2]. In questo documento ci sono dettagli sul personaggio della "missione".</p> <p>6. Dopo la lettura, chiedete all3 partecipanti se hanno pensato al personaggio nello stesso modo in cui è stato rappresentato.</p>
Suggerimenti e discussioni	<ul style="list-style-type: none"> • Attenzione! Siate consapevoli che questa attività può causare problemi alle persone emarginate. Fate attenzione alle situazioni di oppressione che l3 student3 potrebbero stare affrontando e al modo in cui rispondono. • Tenete a mente che lo scopo dell'attività è quello di staccare e rivelare stereotipi e pregiudizi. Siate sempre pazienti e non giudicanti. • Assicuratevi che tutti mantengano un atteggiamento non giudicante durante la discussione dei risultati dell'elaborato. • Cercate di approfondire e di spacchettare i pregiudizi delle scelte dei partecipanti. Hanno scartato l'"immigrato nero"? Perché? • Chiedete all3 partecipanti se hanno vissuto un'esperienza come quella di essere scelt3 o rifiutat3 in base alle apparenze/alle idee superficiali e lasciate che si esprimano. • Seguite tutti i processi mentali per comprendere l'argomento.
Come realizzare l'attività online	<p>Questa attività può essere adattata all'ambiente online utilizzando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una piattaforma che consenta riunioni online, compresa la condivisione dello schermo (è possibile inviare la scheda 1 via e-mail, quindi condividere lo schermo per mostrare la scheda 2).
Teoria	<p>Leggete attentamente il Modulo 2 "Comprendere il genere" della Guida digitale di LoveAct.</p>
Debriefing	<p>Per guidare il debriefing, potete chiedere all3 partecipanti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Come vi sentit3 dopo aver capito gli stereotipi e i pregiudizi interiorizzati? • Come sono andate le conversazioni?
Fonti	<p>Questa attività è stata sviluppata a partire dal progetto ISEX (https://isex-project.eu).</p>

Scheda 1

MISSIONE COLONIA MARS		
<u>PARTECIPANTI</u>		<u>PERCHÉ?</u>
Un architetto ricco	sì/ no	
Un immigrato nero	sì/ no	
Una persona non vedente	sì/ no	
Una donna chef	sì/ no	
Un medico bianco	sì/ no	
Una persona transgender	sì/ no	
Un uomo gay	sì/ no	

Scheda 2

MISSIONE COLONIA MARS
<ul style="list-style-type: none"> • Un ricco architetto (John, 43 anni) viene accusato di crimini ambientali per il suo edificio.
<ul style="list-style-type: none"> • Un immigrato di colore (Cheick, 36 anni) è un avvocato di successo presso un'associazione no-profit.
<ul style="list-style-type: none"> • Una persona non vedente (El, 21 anni), parla sei lingue e si sta specializzando in fisica.
<ul style="list-style-type: none"> • Una donna chef (Sandra, 98 anni) ha lavorato per molti anni in una piccola città.
<ul style="list-style-type: none"> • Un medico bianco (Gabriel, 47 anni), un medico veterinario con la passione per l'enigmistica.
<ul style="list-style-type: none"> • Una persona transgender (Anthony, 33 anni), ingegnere aerospaziale, ha l'hobby della cucina.
<ul style="list-style-type: none"> • Un uomo gay (Michael, 54 anni) fotografo e pittore, è un eccellente stratega.

Attività n. 6 - Sessualità e genere nella storia e nelle culture

Tempo	45-60 minuti
# Numero di partecipanti	Adattabile a gruppi di qualsiasi dimensione
Materiali necessari	<ul style="list-style-type: none"> • Scheda stampata • Fotografie e/o immagini artistiche aggiuntive stampate che ritraggono pratiche sessuali nella storia o nelle culture e sottoculture contemporanee.
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> • Sensibilizzare su ciò che viene considerato "normale" quando si tratta di sessualità, parlando di cultura, norme sociali e aspettative. • Promuovere il pensiero critico; comprendere e rispettare la diversità. • Sensibilizzare sulla diversità delle pratiche sessuali
Come rendere questa attività più inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Mobilità/disabilità fisiche: se necessario, adattate l'attività in modo che non sia necessario muoversi o assistete chi ne ha bisogno. • Problemi di vista: Riportate a voce ogni step. Se si utilizzano video e/o immagini, descrivete dettagliatamente ciò che si vede. Se l'attività prevede segnali visivi, cercate di utilizzare segnali sonori. • Disabilità uditive: Utilizzate istruzioni scritte. Se si utilizzano video, assicuratevi che siano dotati di sottotitoli. Se l'attività prevede segnali sonori, cercate di utilizzare segnali visivi. • Disturbi cognitivi/di apprendimento: Date istruzioni nel modo più semplice e chiaro possibile. Se necessario, potete prendervi più tempo per svolgere l'attività. Potete anche utilizzare istruzioni con immagini
Istruzioni passo dopo passo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Realizzate una "mostra" delle immagini selezionate o di quelle presenti nella "Scheda". 2. Date le seguenti istruzioni: <ul style="list-style-type: none"> • Camminate (in silenzio) nella stanza e scegliete l'immagine che suscita in voi il sentimento più forte e scatena la reazione emotiva più intensa (può essere positiva o negativa). • Una volta selezionata l'immagine, posizionatevi di fronte ad essa in modo da creare "gruppi di tendenza".

	<p>3. Quando vedete che I3 partecipanti sono in piedi davanti alle immagini, iniziate a girare intorno a loro e chiedete loro di rispondere alle seguenti domande (una per una) - in questo modo, raccoglierete più versioni della stessa immagine:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Qual è stata la sensazione che l'immagine ha suscitato in voi (non nel personaggio dell'immagine)?</i> • <i>Qual è l'elemento specifico dell'immagine che ha provocato in voi questa sensazione?</i> • <i>Quali convinzioni, norme e valori possono essere alla base dei vostri sentimenti?</i>
<p>Suggerimenti e discussioni</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Prima di iniziare l'attività, è bene avvertire il gruppo della sua delicatezza: dite loro che lavoreranno con immagini che ritraggono persone che non sono con noi, che rappresentano culture, credenze e abitudini diverse. Possiamo onorare I3 protagonisti delle immagini. Questo non significa che non possiamo parlare di come ci sentiamo, di cosa pensiamo rispetto a queste immagini. Spiegate che l'attività funziona solo se sospendiamo il nostro desiderio di essere perfettamente interculturali e politicamente corretti, che va bene se siamo sorpresi, se facciamo errori, se parliamo apertamente e non ci giudichiamo a vicenda. Per lo stesso motivo, ciò che facciamo deve essere riservato, non deve uscire dalla stanza. • Tenete presente che questa attività funziona meglio se il gruppo ha già sviluppato una certa fiducia e I3 partecipanti si sentono liberi di esprimere i propri dubbi, rivelare i propri pregiudizi, ecc. • Anche se questo non è l'obiettivo dell'attività, dovrete conoscere il contesto delle immagini che state presentando e pensare in anticipo ai valori e alle norme che potrebbero emergere riguardo alle immagini specifiche. • Tenete presente che I3 partecipanti potrebbero non conoscere il concetto di "valore": dite loro di immaginare i valori come delle bussole, che indicano per una determinata società ciò che è considerato buono e degno. Le norme sono le rappresentazioni e i comportamenti socialmente accettati. • Facilitate una discussione su ciò che è "normale", su ciò che è accettato o punito in una determinata cultura e società. • Discutete insieme su quale sia il confine tra ciò che I3 partecipanti provano (le loro emozioni) e le differenze tra i loro sentimenti e i valori della società. • Distinguetevi tra "normale" e "normativo".

	<ul style="list-style-type: none"> • È possibile discutere le norme sociali, la funzione sociale della regolamentazione delle relazioni intime e sessuali. • Parlate dei tabù sulla sessualità • Discutete con il gruppo come viene vista nel vostro ambiente e nelle società in generale la sessualità in modo più dettagliato: <ul style="list-style-type: none"> ○ pratiche eterosessuali ○ pratiche non eterosessuali ○ genere ○ età ○ orientamento romantico ○ orientamento sessuale ○ ruoli di genere
<p>Come realizzare l'attività online</p>	<p>Questa attività può essere adattata all'ambiente online utilizzando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una piattaforma che consenta riunioni online e la condivisione dello schermo
<p>Teoria</p>	<p>Questa attività è un'introduzione alla prima fase dell'approccio di Cohen-Emerique, chiamata "decentramento". L'attività inizia con una simulazione di shock culturale attraverso una serie di immagini piuttosto provocatorie. Invitiamo quindi le partecipanti a prendere coscienza delle proprie reazioni e dei propri valori, invece di iniziare a riflettere sulle persone presenti nelle immagini che hanno scatenato l'esperienza di shock. Potete approfondire l'argomento qui.</p> <p>Leggete attentamente il Modulo 2 "Comprendere il genere" della Guida digitale di LoveAct.</p>
<p>Debriefing</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Durante il debriefing, è importante spiegare il motivo per cui svolgiamo questa attività in questo modo, ovvero per imparare che le norme sociali e culturali sono così profondamente radicate nel nostro sistema e in noi che difficilmente riconosciamo i nostri pregiudizi culturali. Tendiamo a pensare che ciò che pensiamo sia "normale" perché non lo "pensiamo" ma lo "sentiamo". Le nostre reazioni sono molto probabilmente reazioni emotive, anche se si tratta di norme e valori culturali. Questo ci impedisce di accettare l'"altro" se è diverso da noi. Questo ci impedisce di accettare la diversità. La diversità è qualcosa da cui possiamo imparare. La sessualità umana è culturalmente organizzata e disciplinata. <p>Ulteriori domande:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Come è andata l'attività? • Avete scoperto punti di vista divergenti sulla sessualità? • Come descrivereste e sintetizzereste le vostre reazioni? Eravate più colpiti, scioccati o stupiti?

	<ul style="list-style-type: none"> • Avete compreso come le norme sociali ci influenzano?
Fonti	<p>Questa attività è stata adattata a partire dal progetto ISEX (https://isex-project.eu) e dal progetto ZELDA (https://www.training4interculturality.eu/).</p>

Scheda

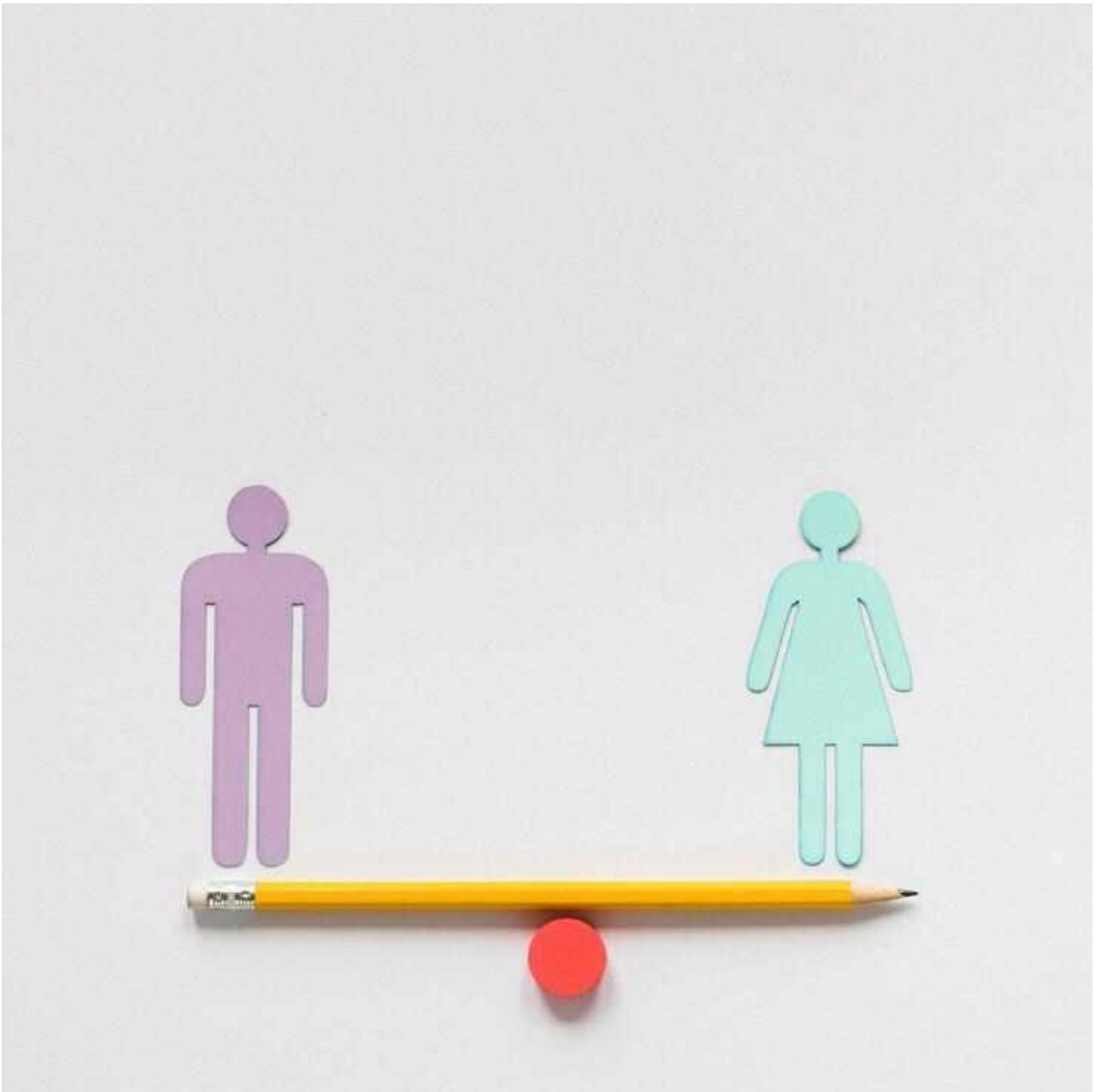






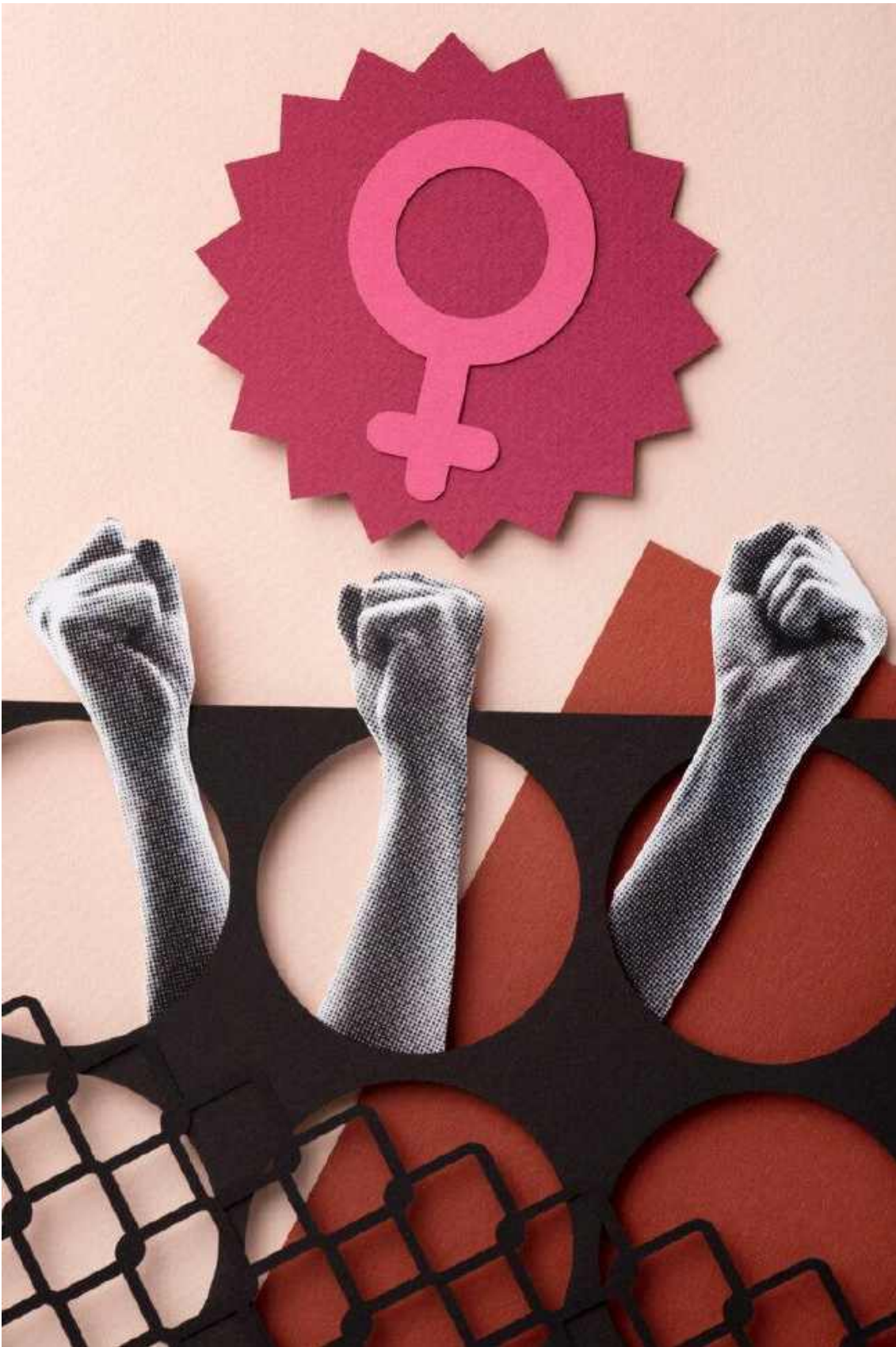








































Attività n. 7 - Fai un passo avanti

Tempo	30-45 minuti
# Numero di partecipanti	Adattabile a gruppi di qualsiasi dimensione
Materiali necessari	<ul style="list-style-type: none"> • Scheda - Carta dei ruoli [Scheda 1] • Frasi [Scheda 2] • Uno spazio aperto (un corridoio, una grande stanza o uno spazio esterno)
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> • Migliorare la consapevolezza e l'empatia rispetto alle questioni di privilegio; • Promuovere un pensiero critico e rispettoso e una visione aperta rispetto ai vari fattori sociali e alla loro interazione nella vita di una persona rispetto alla sua identità.
Come rendere questa attività più inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Mobilità/disabilità fisiche: se necessario, adattate l'attività in modo che non sia necessario muoversi o assistete chi ne ha bisogno. • Problemi di vista: Riportate a voce ogni step. Se si utilizzano video e/o immagini, descrivete dettagliatamente ciò che si vede. Se l'attività prevede segnali visivi, cercate di utilizzare segnali sonori. • Disabilità uditiva: Utilizzate istruzioni scritte. Se si utilizzano video, assicuratevi che siano dotati di sottotitoli. Se l'attività prevede segnali sonori, cercate di utilizzare segnali visivi. • Disturbi cognitivi/di apprendimento: Date istruzioni nel modo più semplice e chiaro possibile. Se necessario, potete prendervi più tempo per svolgere l'attività. Potete anche utilizzare istruzioni con immagini
Istruzioni passo dopo passo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Scegliete quante persone parteciperanno e assicuratevi che non condividano la frase assegnata con altre persone (potrete anche assegnare la stessa identità a più persone senza che se ne accorgano). [Scheda 1] 2. Dite all3 partecipanti che hanno un paio di minuti per leggere la loro identità e riflettere su come farebbero certe scelte se possedessero quelle caratteristiche. 3. Mettete tutte le persone in fila in modo che possano avanzare avendo lo stesso punto di partenza. 4. Dite loro di avanzare di un passo per ogni risposta affermativa data alle varie frasi che verranno lette. 5. Iniziate quindi la lettura di ogni frase [Scheda] con "Fate un passo avanti se...".

	<p>6. Chiedete alle persone di guardarsi intorno, senza muoversi, e di riflettere sulla propria posizione e su quella dell'altra.</p> <p>7. Rimanendo in questa posizione, è possibile porre loro delle domande:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● "Quale identità pensi che abbia la persona che è più avanti?". ● "Quale dei due è più indietro?". ● "Pensate di essere arrivati abbastanza lontano dal punto di partenza?".
<p>Suggerimenti e discussioni</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● È possibile adattare le schede in base all'età degli partecipanti o ai privilegi e ai contesti che si desidera evidenziare. ● Facilitate una discussione su cosa significa possedere un privilegio e quando esiste in base all'identità di genere reale o percepita di una persona. ● Distinguetevi tra "normale" e "normativo", "merito" e "privilegio". ● Potete discutere delle norme sociali, di come sia più facile per alcune persone accedere a certe risorse rispetto ad altre; una metafora che torna utile può essere quella di far immaginare alle persone che partecipano di fare una gara, "nascono allo stesso modo" (partendo dallo stesso punto di partenza) ma trovandosi in una società che crea stratificazioni sulla base di ciò che è normativo; chiedete loro se, nella posizione finale in cui si trovano, ritengono giusto correre per raggiungere un obiettivo comune (ci sarà, infatti, chi dovrà correre un po' di meno per arrivare, e chi di più); ● Durante il debriefing è importante spiegare che, in molte situazioni, non si tratta di merito nel raggiungimento degli obiettivi, ma di condizioni più o meno favorevoli che non dipendono dalla singola persona, quanto dalla società e dal sistema in cui viviamo e dalla normatività vigente. ● Chiedete agli partecipanti quali emozioni hanno provato svolgendo l'attività in vari momenti (quando stavano avanzando, quando hanno visto altre persone avanzare, quando si sono guardati intorno, ecc.) ● Se ci sono persone coinvolte come osservatori, ponete loro le stesse domande: qual è secondo loro l'identità che è riuscita ad andare più avanti? Quale è quella più indietro? Cosa pensano dell'idea di iniziare una gara da questi punti di partenza? ● Se due o più persone hanno un'identità comune o simile, chiedete loro se e quali differenze ci sono state nel rispondere ai vari giudizi.

	<ul style="list-style-type: none"> • Sarà importante sottolineare che il privilegio non è di per sé un male, ma una condizione che merita di essere riconosciuta e tenuta in considerazione nella riflessione critica sulle varie dinamiche sociali e culturali. Non tenerne conto può farci perdere gran parte delle capacità di analisi (come giudicare una persona in base al suo arrivo al traguardo, ma non al punto da cui è partita).
Come realizzare l'attività online	<p>Questa attività può essere adattata all'ambiente online utilizzando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una piattaforma che consenta riunioni online • Jamboard o altre lavagne digitali: ogni persona è rappresentata da un post-it e i post-it vengono spostati sulla lavagna dalla linea iniziale.
Teoria	<p>Leggete attentamente il Modulo 2 "Comprendere il genere" della Guida digitale di LoveAct.</p>
Debriefing	<p>Per guidare il debriefing, potete chiedere all3 partecipanti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Come è andata l'attività? • Avete trovato opinioni divergenti sui privilegi di genere? • Come descrivereste e sintetizzereste le vostre emozioni e i vostri pensieri?
Fonti	<p>L'attività è stata ispirata dal COMPASS - Manuale per l'educazione ai diritti umani con i giovani del Consiglio d'Europa, disponibile all'indirizzo: https://www.coe.int/en/web/compass/take-a-step-forward.</p>

Scheda 1

SCHEDE DI RUOLO		
UOMO TRANSGENDER, STUDENTE	PROFESSORE UNIVERSITARIO	INFERMIERA LESBICA, BIANCA
DONNA BISESSUALE, HA UNA DISABILITÀ MOTORIA	RAGAZZA TRANSGENDER, 16 ANNI	UOMO IMMIGRATO, GAY
CAPO DI MEDICINA E CHIRURGIA	PERSONA QUEER, NON BINARIA	CASALINGA, BISESSUALE, MADRE SINGLE
RAGAZZO QUEER, CAMERIERE	UOMO CISGENDER, SPOSATO	UOMO SENZA FISSA DIMORA
DONNA NERA, SENZATETTO	DONNA TRANSGENDER	DONNA CISGENDER, HA TRE PARTNER

Scheda 2

FRASI

<ul style="list-style-type: none"> • La classe politica della società in cui vivo è composta prevalentemente da persone che hanno la mia stessa identità di genere.
<ul style="list-style-type: none"> • Quando cammino da solə di notte, mi sento abbastanza al sicuro
<ul style="list-style-type: none"> • Quando parlo a un gruppo, tutti mi ascoltano e prendono in considerazione ciò che ho da dire.
<ul style="list-style-type: none"> • Nella società in cui vivo, mi è consentito avere un buon equilibrio tra lavoro e vita privata.
<ul style="list-style-type: none"> • Se mi trovo in un gruppo di uomini che non conosco, mi sento abbastanza a mio agio.
<ul style="list-style-type: none"> • Non è un problema per te mostrare i tuoi documenti a chiunque.
<ul style="list-style-type: none"> • Da bambina, mi è stato permesso di giocare ai giochi che volevo.
<ul style="list-style-type: none"> • Siete soddisfatt3 del vostro stipendio e non pensate che sia inferiore a quello di altr3 collegħ3.
<ul style="list-style-type: none"> • È possibile adottare bambin3 senza che il proprio genere o orientamento sessuale venga problematizzato.
<ul style="list-style-type: none"> • Se i vostri genitori vi hanno detto che siete bell3, intelligenti o di successo, non potete fare a meno di dire che siete un'ottima persona.
<ul style="list-style-type: none"> • Quasi sempre i membri della vostra etnia, del vostro orientamento sessuale, della vostra religione e della vostra classe sociale sono ampiamente rappresentati in televisione, sui giornali e nei media in modo positivo.
<ul style="list-style-type: none"> • Il vostro Stato protegge il vostro diritto di sposare chi desiderate
<ul style="list-style-type: none"> • Non è un problema per voi parlare delle vostre relazioni e dellə/3 vostrə/3
<ul style="list-style-type: none"> • Le persone si rivolgono sempre a voi con il nome e i pronomi che avete scelto.
<ul style="list-style-type: none"> • Durante l'adolescenza non hai subito atti di bullismo, molestie e/o discriminazione.
<ul style="list-style-type: none"> • Siete stat3 in grado di accedere ai vostri studi con facilità
<ul style="list-style-type: none"> • Nessuno vi fa domande sul "perché" vi identificate in un determinato modo.
<ul style="list-style-type: none"> • Vi sentite protett3 dal sistema sanitario pubblico della vostra società
<ul style="list-style-type: none"> • Il vostro stile di vita sessuale e/o sentimentale non è criticato da altre persone

Attività n°8 - Una comunità, mille storie

Tempo	45-60 minuti
# Numero di partecipanti	Da 15 a 25 partecipanti
Materiali necessari	<ul style="list-style-type: none"> • Matite • Carta • Carte d'identità stampate [Allegato 1] e carte d'informazione e di approfondimento [Allegato 2].
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> • Migliorare l'empatia in relazione alle questioni di genere e identità sessuale; • Ottenere una conoscenza non stereotipata basata sull'identità di una persona.
Come rendere questa attività più inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Mobilità/disabilità fisiche: se necessario, adattare l'attività in modo che non sia necessario muoversi o assistere chi ne ha bisogno. • Problemi di vista: Riportate a voce ogni step. Se si utilizzano video e/o immagini, descrivete dettagliatamente ciò che si vede. Se l'attività prevede segnali visivi, cercate di utilizzare segnali sonori. • Disabilità uditiva: Utilizzate istruzioni scritte. Se si utilizzano video, assicuratevi che siano dotati di sottotitoli. Se l'attività prevede segnali sonori, cercate di utilizzare segnali visivi. • Disturbi cognitivi/di apprendimento: Date istruzioni nel modo più semplice e chiaro possibile. Se necessario, potete prendervi più tempo per svolgere l'attività. Potete anche utilizzare istruzioni con immagini
Istruzioni passo dopo passo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Prima di iniziare l'attività, valutate se il gruppo di partecipanti possiede conoscenze sufficienti per comprendere il significato delle identità sessuali proposte. 2. Preparate in anticipo le carte dell'identità [Scheda 1], alternando carte con termini sull'identità sessuale a carte più generali che possono fornire ulteriori informazioni e approfondimenti. 3. Dividere 13 partecipanti in gruppi di 4-5 persone.

	<ol style="list-style-type: none"> 4. Chiedete a ogni gruppo di scegliere due carte d'identità tra quelle delle identità sessuali. 5. Chiedete a ogni gruppo di scegliere una/due carte identità tra quelle dell'informazione e dell'intuizione [Scheda 2]. 6. Sulla base delle schede assegnate, dite a ogni gruppo di scrivere una storia, inserendo tutti gli elementi assegnati. 7. Alla fine della stesura, chiedete loro di specificare se, nella storia che condivideranno con l3 altr3 partecipanti, ci sono delle avvertenze di rischio (trigger warnings) e dite loro di esplicitarlo prima di leggerla, in modo che coloro che non vogliono ascoltare alcuni dei contenuti possano spostarsi in uno spazio sicuro. <i>Nota: il termine "trigger warning" si riferisce ad avvertimenti su contenuti che possono offendere la sensibilità delle persone; alcuni esempi sono: guerra, suicidio, autolesionismo, razzismo, xenofobia, abilismo, transfobia, linguaggio scurrile, omofobia, misoginia, violenza, molestie, bullismo, ecc.</i> 8. Ogni gruppo presenterà il proprio lavoro.
<p>Suggerimenti e discussioni</p>	<p>Potete guidare la conversazione con le seguenti domande:</p> <ul style="list-style-type: none"> • "Quale storia vi è piaciuta di più?". • "Pensate che le storie siano realistiche?". • "Hai vissuto, direttamente o indirettamente, una storia simile a quella del tuo personaggio?". • "Le tue storie hanno un lieto fine? Perché?" • "Quale pensi sia stata la sfida che il tuo personaggio ha dovuto affrontare? Tu l'avresti risolta in un altro modo?". • "Pensate che i privilegi che avete o non avete possano cambiare l'esito delle vostre storie?".
<p>Come realizzare l'attività online</p>	<p>Questa attività può essere adattata all'ambiente online utilizzando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una piattaforma che consenta riunioni online. • Webcam accese. • Breakout rooms - suddividete l3 partecipanti in 3 sale per 5 persone se 15 partecipanti, 5 sale se 25 partecipanti. • Jamboard.
<p>Teoria</p>	<p>Leggete attentamente il Modulo 2 "Comprendere il genere" della Guida digitale di LoveAct.</p>
<p>Debriefing</p>	<p>Per guidare il debriefing, potete porre all3 partecipanti le stesse domande della sezione "Suggerimenti e discussione".</p>

Fonti	Questa attività è stata sviluppata a partire dal progetto My-ID: https://myid-project.eu/
--------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Scheda 1

FEMMINA	MASCHIO	INTERSEX	MASCHIO ASSEGNATO ALLA NASCITA (AMAB)
FEMMINA ASSEGNATA ALLA NASCITA (AFAB)	UOMO	RAGAZZO	DONNA
RAGAZZA	AGENDER	GENDERFLUID	UOMO TRANSGENDER
DONNA TRANSGENDER	UOMO CISGENDER	DONNA CISGENDER	NON BINARIO
GENDER QUEER	ETEROSESSUALE	OMOSESSUALE	BISESSUALE
LESBICA	ASESSUALE	ETEROROMANTICO	OMOROMANTICO
BIROMANTICO	PANROMANTICO	AROMANTICO	FEMMINILE
MASCOLINO	ANDROGINO	QUEER	IN QUESTIONING

Scheda 2

SCUOLA	FAMIGLIA	RELAZIONE	INNAMORARSI
COMING OUT	OUTING	FARE I GENITORI	MATRIMONIO
GRAVIDANZA	DIRITTI	ATTIVISMO	COMUNITÀ
LAVORO	ETNICITÀ	DISABILITÀ	INTERSEZIONALI TÀ
ESPRESSIONE DI GENERE	FREQUENTAZION E	AMICIZIA	PNERÈ, INDIGENÈ E PERSONE DI COLORE
POLIAMORE	NON MONOGAMI	MONOGAMIA	FRATELLI/SORE LLE
FAMIGLIA SCELTA	AMICØ	SOCIAL NETWORK	SEGRETI
TRUCCO	MUSICA	ANIMALE DOMESTICO	ME STESSØ

Attività n. 9 - La bolla di genere

Tempo	20 minuti
# Numero di partecipanti	Da 15 a 25 partecipanti
Materiali necessari	<ul style="list-style-type: none"> • Lenzuola • Penne e pennarelli
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> • Esplorare gli stereotipi di genere; • Sensibilizzare sugli stereotipi e i pregiudizi di genere.
Come rendere questa attività più inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Mobilità/disabilità fisiche: se necessario, adattate l'attività in modo che non sia necessario muoversi o assistete chi ne ha bisogno. • Problemi di vista: Riportate a voce ogni step. Se si utilizzano video e/o immagini, descrivete dettagliatamente ciò che si vede. Se l'attività prevede segnali visivi, cercate di utilizzare segnali sonori. • Disabilità uditiva: Utilizzate istruzioni scritte. Se si utilizzano video, assicuratevi che siano dotati di sottotitoli. Se l'attività prevede segnali sonori, cercate di utilizzare segnali visivi. • Disturbi cognitivi/di apprendimento: Date istruzioni nel modo più semplice e chiaro possibile. Se necessario, potete prendervi più tempo per svolgere l'attività. Potete anche utilizzare istruzioni con immagini
Istruzioni passo dopo passo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dividete i3 partecipanti in gruppi di quattro o cinque, indipendentemente dal sesso. 2. Dite loro che discuterete il tema dei ruoli di genere (ciò che la società dice significhi essere un ragazzo/uomo o una ragazza/donna), in modo che ogni gruppo crei un elenco di parole che sono spesso associate all'essere un ragazzo/uomo e una ragazza/donna". 3. Dite a ogni gruppo che ha tre minuti per creare un elenco di parole per "ragazzi/uomini" e "ragazze/donne". Alcuni esempi che possono emergere sono: "I ragazzi/uomini sono forti, amano lo sport, sono padri...". "Le ragazze/donne sono emotive, parlano molto, amano il colore rosa...". 4. Chiedete a ogni gruppo di condividere ciò che ha inserito nella propria lista. <p>Un'altra versione di questa attività sugli stereotipi potrebbe consistere nel creare un elenco di frasi stereotipate e leggerle ad alta voce, chiedendo all3 partecipanti di spostarsi da un lato della stanza (ad esempio, a destra chi è d'accordo, a sinistra chi non è d'accordo).</p>

<p>Suggerimenti e discussioni</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mentre ascoltate i commenti di ciascun gruppo, notate le somiglianze e le differenze nelle loro risposte. Per esempio, dite: <i>"Il gruppo 1 ha detto che all3 bambinz piace lo sport. A quanti di voi piace lo sport?"</i>. Quando notate che anche le ragazze alzano la mano, aggiungete: <i>"Non ci sono hobby per i ragazzi o per le ragazze, ci sono solo hobby"</i>. • Per concludere l'attività, chiedete all3 student3: <i>"In che modo la società influenza gli atteggiamenti, le credenze e le aspettative di genere, identità di genere ed espressione di genere?"</i>.
<p>Come realizzare l'attività online</p>	<p>Questa attività può essere adattata all'ambiente online utilizzando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una piattaforma che consenta riunioni online. • Webcam accese. • Breakout rooms - suddividete l3 partecipanti in 3 sale per 5 persone se 15 partecipanti, 5 sale se 25 partecipanti. • Jamboard.
<p>Teoria</p>	<p>Gli stereotipi di genere sono le aspettative che riponiamo sulle persone affinché si identifichino e si esprimano secondo un binarismo di genere.</p> <p>Gli stereotipi sui ruoli di genere possono cambiare da cultura a cultura e nel tempo. Gli stereotipi di genere spesso riguardano l'aspetto fisico, i tratti della personalità e il lavoro. I ruoli di genere non sono qualcosa che accade naturalmente in noi, ma sono comportamenti appresi. A volte la pressione che questi ruoli esercitano su di noi ci porta ad agire in un modo che non ci sembra giusto.</p> <p>Per quanto riguarda il comportamento, <i>ci si aspetta che le ragazze siano educate, passive, premurose e sottomesse, mentre dai ragazzi ci si aspetta che siano aggressivi, insensibili, dominanti e forti</i>. Quando non sentiamo che questi stereotipi sono veri per noi, possiamo sentire una forte pressione a comportarci in un certo modo, in base alle aspettative della società sul nostro genere.</p> <p>Quando qualcuno subisce bullismo o violenza perché ci si aspetta che si comporti in un certo modo a causa della sua identità di genere, sta subendo una violenza di genere. Quando bullizziamo o feriamo l3 altr3 perché si identificano o esprimono il loro genere, non solo causiamo loro tristezza e dolore per essere se stessi, ma creiamo un ambiente pericoloso per loro e per l3 altr3.</p>

	Leggete attentamente il Modulo 2 "Capire il genere" della Guida digitale di LoveAct.
Debriefing	<p>Per guidare il debriefing, potete chiedere all3 partecipanti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avete capito cosa sono i ruoli di genere e gli stereotipi di genere? • Come possono influire sulla vita delle persone? • Quali stereotipi esistono nei confronti di persone che non si identificano come maschi/uomini o femmine/donne? • Come potete lavorare sugli stereotipi relativi ai ruoli di genere?
Fonti	Questa attività è stata sviluppata a partire dal progetto ISEX (https://isex-project.eu).

Attività n. 10 – Glossario LGBTQIA+

Tempo	30-60 minuti
# Numero di partecipanti	Illimitato
Materiali necessari	<ul style="list-style-type: none"> • Tavoli e sedie • Penna • Carta • Schede "Concetto" e "Definizione" prestampate (in base al numero di mini-gruppi). • Un'ampia sala per 3 o 4 tavoli (1 tavolo per gruppo)
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> • Essere consapevoli della diversità delle identità di genere e degli orientamenti sessuali. • Conoscere il vocabolario specifico relativo all'identità di genere e all'orientamento sessuale. • Essere consapevoli della violenza LGBTQIAfobica e della violenza presente nel linguaggio • Considerare il genere e l'orientamento sessuale non come concetti fissi, ma come un continuum su cui sono possibili tutte le sfumature.
Come rendere questa attività più inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Mobilità/disabilità fisiche: se necessario, adattare l'attività in modo che non sia necessario muoversi o assistere chi ne ha bisogno. • Problemi di vista: Riportate a voce ogni step. Se si utilizzano video e/o immagini, descrivete dettagliatamente ciò che si vede. Se l'attività prevede segnali visivi, cercate di utilizzare segnali sonori. • Disabilità uditive: Utilizzate istruzioni scritte. Se si utilizzano video, assicuratevi che siano dotati di sottotitoli. Se l'attività prevede segnali sonori, cercate di utilizzare segnali visivi. • Disturbi cognitivi/di apprendimento: Date istruzioni nel modo più semplice e chiaro possibile. Se necessario, potete prendervi più tempo per svolgere l'attività. Potete anche utilizzare istruzioni con immagini.
Istruzioni passo dopo passo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Leggete il manuale e assicuratevi di aver compreso tutti i termini. Se avete dei dubbi, fate ulteriori ricerche. 2. Stampate diverse copie del gioco di carte scaricabile [Scheda] - o createne uno vostro! Per creare le carte, basta piegare il foglio al centro, in modo da avere il termine da un lato e la definizione dall'altro. 3. Dividete i partecipanti in sottogruppi. Invitateli a sedersi ai tavoli su cui sono disposti i mazzi di carte.

	<ol style="list-style-type: none"> 4. Spiegate che insieme scopriranno diversi vocaboli relativi alle identità di genere e all'orientamento sessuale. Dovrebbero iniziare con la prima categoria del mazzo, poi passare alla seconda e così via. All'interno di ogni categoria, devono esplorare i concetti in base ai numeri riportati sul davanti. Ma attenzione! Non girate ancora le carte. 5. Poi, una persona prende la prima carta della prima categoria senza girarla. Legge il concetto ad alta voce. Il gruppo cerca di trovare una definizione comune della parola. Ad esempio, qualcuno legge "Assegnato alla nascita" e il resto del gruppo cerca di accordarsi sul significato. 6. Quando il gruppo ha finito di discutere, gira la carta e legge la definizione scritta sul retro. Ecco: "Si riferisce al genere femminile o maschile assegnato a un neonato dopo il parto, in seguito all'esame dei genitali del bambino da parte di un medico". 7. Se tutti sono d'accordo con la definizione mostrata, mettono da parte la scheda e prendono quella successiva. Se non sono d'accordo o desiderano aggiungere qualcosa, possono scrivere le loro aggiunte o modifiche. Possono anche cercare sul cellulare se qualcosa non è chiaro. 8. Date alle persone circa 30-45 minuti per parlare (10-15 minuti per categoria). Esaminate i sottogruppi per vedere se ci sono domande. 9. Al termine dell'esercizio, sedetevi in cerchio. Invitate le persone a parlare di ciò che hanno trovato interessante, di ciò che si sono chiesti o di ciò che hanno scoperto. Possono discutere delle diverse interpretazioni dei termini e di eventuali disaccordi su alcune definizioni.
<p>Suggerimenti e discussioni</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ricordate alle persone la differenza tra orientamento sessuale e romantico e identità di genere, perché alcuni potrebbero confondersi. L'orientamento sessuale/romantico si riferisce alle preferenze sessuali/romantiche, all'attrazione che si prova per determinate persone. L'identità di genere, invece, si riferisce all'esperienza intima e personale di identificarsi come maschio, femmina, entrambi i generi allo stesso tempo, nessun genere o un altro genere, indipendentemente dal sesso assegnato alla nascita. • Il pubblico a volte si chiede perché le persone si attribuiscono delle "etichette". Spieghiamo che questi concetti sono rivendicati dalle stesse persone interessate, che si sentono non rappresentate (o sottorappresentate) e che probabilmente subiscono

	<p>violenze legate alla loro identità. Questi termini consentono alle persone, ad esempio, di cercare su Internet e trovare rapidamente domande a cui rispondere, testimonianze e forse sostegno da parte di persone che stanno vivendo problemi simili ai loro. Quando le persone stanno cercando se stesse, costruendo la propria identità e imparando a conoscersi, questo può essere rassicurante. Inoltre, parlando di discriminazione, possiamo documentarla e comprenderne meglio le caratteristiche specifiche, in modo da poter suggerire modi di combatterla adeguati alle problematiche in gioco.</p> <ul style="list-style-type: none"> • In conclusione, dite all3 partecipanti che è perfettamente normale avere domande sulla propria identità di genere o sul proprio orientamento sessuale. Queste questioni sono fluide e si evolvono nel corso della vita. Se queste domande causano disagio, le persone non devono esitare a parlarne con l3 facilitator3, in modo che possano indirizzarle verso strutture adeguate.
<p>Come realizzare l'attività online</p>	<p>Questa attività può essere adattata all'ambiente online utilizzando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una piattaforma che consenta riunioni online. • Webcam accese. • Un elenco di parole. • Breakout rooms - dividete l3 partecipanti in sale per piccoli gruppi, a seconda del loro numero. • Jamboard.
<p>Teoria</p>	<p>Leggete attentamente il Modulo 2 "Capire il genere" della Guida digitale di LoveAct.</p>
<p>Debriefing</p>	<p>Per guidare il debriefing, potete chiedere all3 partecipanti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Come vi siete sentit3 durante l'attività? • Ci sono parole che non vi sono chiare? • Pensate di poter riutilizzare questo vocabolario d'ora in poi? • Siete diventat3 consapevoli di qualsiasi violenza LGBTQfobica che potreste commettere o subire, magari inconsapevolmente, attraverso l'uso del linguaggio? • Pensate che l'orientamento sessuale o l'identità di genere possano cambiare da persona a persona? E nel corso del tempo?
<p>Fonti</p>	<p>Questa attività è stata creata da Elan Interculturel: https://elaninterculturel.com/</p>

Scheda

GENERE

TERMINI	DEFINIZIONI
<p>SESSO ASSEGNATO ALLA NASCITA</p>	<p>La condizione (maschile, femminile, intersessuale) assegnata alla nascita. Comprende il sesso genetico, il sesso gonadico e il sesso ormonale.</p>
<p>IDENTITÀ DI GENERE</p>	<p>L'esperienza interna e individuale del genere di una persona. È la sensazione di essere una donna, un uomo, entrambi, nessuno dei due o un punto qualsiasi dello spettro di genere. L'identità di genere di una persona può essere uguale o diversa da quella prevista dall'assegnazione del sesso alla nascita.</p>
<p>CISGENDER/CIS</p>	<p>Una persona la cui identità di genere è in linea con il sesso che le è stato assegnato alla nascita.</p>

<p>ESPRESSIONE DI GENERE</p>	<p>Il modo in cui una persona esprime o presenta pubblicamente il proprio genere. Questo può includere il comportamento e l'aspetto esteriore, come l'abbigliamento, i capelli, il trucco, il linguaggio del corpo e la voce.</p>
<p>BINARISMO DI GENERE</p>	<p>Un sistema sociale in cui si pensa che le persone abbiano uno dei due generi: "uomo" o "donna". Il sistema binario di genere è rigido e restrittivo per molte persone il cui sesso assegnato alla nascita non corrisponde al loro genere, o il cui genere è fluido e non fisso.</p>
<p>SPETTRO DI GENERE</p>	<p>La rappresentazione del genere come un continuum, in contrapposizione a un concetto binario.</p>
<p>RUOLO DI GENERE</p>	<p>Le aspettative e le restrizioni culturalmente e storicamente specifiche che vengono poste su una persona in base all'assegnazione femminile o maschile alla nascita.</p>

IDENTITÀ LGBTQIA+

TERMINI	DEFINIZIONI
QUEER	<p>Un termine ombrello usato e rivendicato da alcuni i cui orientamenti sessuali e/o identità di genere non rientrano nelle norme cisgender/ etero.</p>
AROMANTICO	<p>Una persona che prova poca o nessuna attrazione romantica per persone di qualsiasi sesso.</p>
NON BINARIO	<p>Termine ombrello per le identità di genere che non rientrano nel binomio uomo-donna, come <i>genderqueer, agender, genderfluid, ecc.</i></p>

<p>PANSESSUALE</p>	<p>Una persona attratta da altre persone indipendentemente dal loro sesso.</p>
<p>ASESSUALE</p>	<p>Una persona che prova poca o nessuna attrazione sessuale per persone di qualsiasi sesso.</p>
<p>OUTING</p>	<p>La pratica di rivelare l'identità sessuale, sentimentale o di genere di una persona senza il suo consenso.</p>
<p>BIROMANTICO</p>	<p>Persona attratta sentimentalmente da persone di due o più generi.</p>

IDENTITÀ TRANS*

TERMINI	DEFINIZIONI
<p>GENDER QUEER</p>	<p>Una persona la cui identità di genere non è né maschile né femminile, è una combinazione dei due generi binari, si colloca su un continuum tra questi due generi, o è in qualche modo queer. Sia genderqueer che non-binary possono essere considerati termini ombrello o identificativi più specifici. Alcune persone genderqueer, ma non tutte, si identificano come transgender.</p>
<p>DRAG KING/QUEEN</p>	<p>Una persona che utilizza una presentazione di genere estrema e gioca sugli stereotipi come base per le sue performance. Le drag performer possono essere di qualsiasi identità di genere o orientamento sessuale.</p>
<p>UOMO TRANS</p>	<p>Una persona a cui è stato assegnato alla nascita il sesso femminile e che si identifica come uomo.</p>

<p>DONNA TRANS</p>	<p>Una persona a cui è stato assegnato alla nascita il sesso maschile e che si identifica come donna.</p>
<p>AGENDER</p>	<p>Una persona che non si identifica con alcun genere, in particolare con il genere binario; non è maschio, non è femmina, non è entrambi o nessuno dei due; si sente neutrale rispetto al genere; rifiuta il concetto di genere; ritiene che il concetto di genere sia personalmente irrilevante.</p>
<p>BIGENDER</p>	<p>Bigender è un'identità di genere in cui una persona ha o sperimenta due generi. I generi possono essere associabili a una combinazione dei due generi o binari ("uomo" o "donna") o non binari. I due generi possono essere vissuti simultaneamente o alternativamente e possono non essere vissuti allo stesso modo.</p>
<p>NOME SCELTO</p>	<p>Il nome scelto è un metodo con cui ogni individuo può scegliere la preferenza di un nome, che viene proposto dalla persona stessa o da un altro individuo.</p> <p>Le persone transgender in genere scelgono un nuovo nome al momento della transizione sociale perché il loro <u>nome di nascita</u> non si adattava alla loro identità di genere o perché il nome era una forma di esclusivismo di genere involontario.</p>



Modulo 3

Prevenzione della violenza di genere

Attività 1 - La piramide della cultura dello stupro

Tempo	Circa 45-60 minuti
# Numero di partecipanti	Da 10 a 20 partecipanti
Materiali necessari	<ul style="list-style-type: none"> • Un cartoncino grande o una lavagna. • Pennarelli o penne colorate. • Scheda stampata (Piramide della cultura dello stupro e termini correlati)
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> • Riconoscere il continuum della violenza, dai comportamenti normalizzati alla violenza sessuale. • Esplorare come la normalizzazione possa portare al degrado e perpetuare la violenza sessuale. • Incoraggiare il pensiero critico sulle norme e sui comportamenti della società. • Riprodurre collettivamente l'immagine della Piramide della cultura dello stupro facendo un brainstorming sulle diverse forme di GBV con il gruppo.
Come rendere questa attività più inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Mobilità/disabilità fisiche: se necessario, adattate l'attività in modo che non sia necessario muoversi o assistete chi ne ha bisogno. • Problemi di vista: Riportate a voce ogni step. Se si utilizzano video e/o immagini, descrivete dettagliatamente ciò che si vede. Se l'attività prevede segnali visivi, cercate di utilizzare segnali sonori. • Disabilità uditiva: Utilizzate istruzioni scritte. Se si utilizzano video, assicuratevi che siano dotati di sottotitoli. Se l'attività prevede segnali sonori, cercate di utilizzare segnali visivi. • Disturbi cognitivi/di apprendimento: Date istruzioni nel modo più semplice e chiaro possibile. Se necessario, potete prendervi più tempo per svolgere l'attività. Potete anche utilizzare istruzioni con immagini.

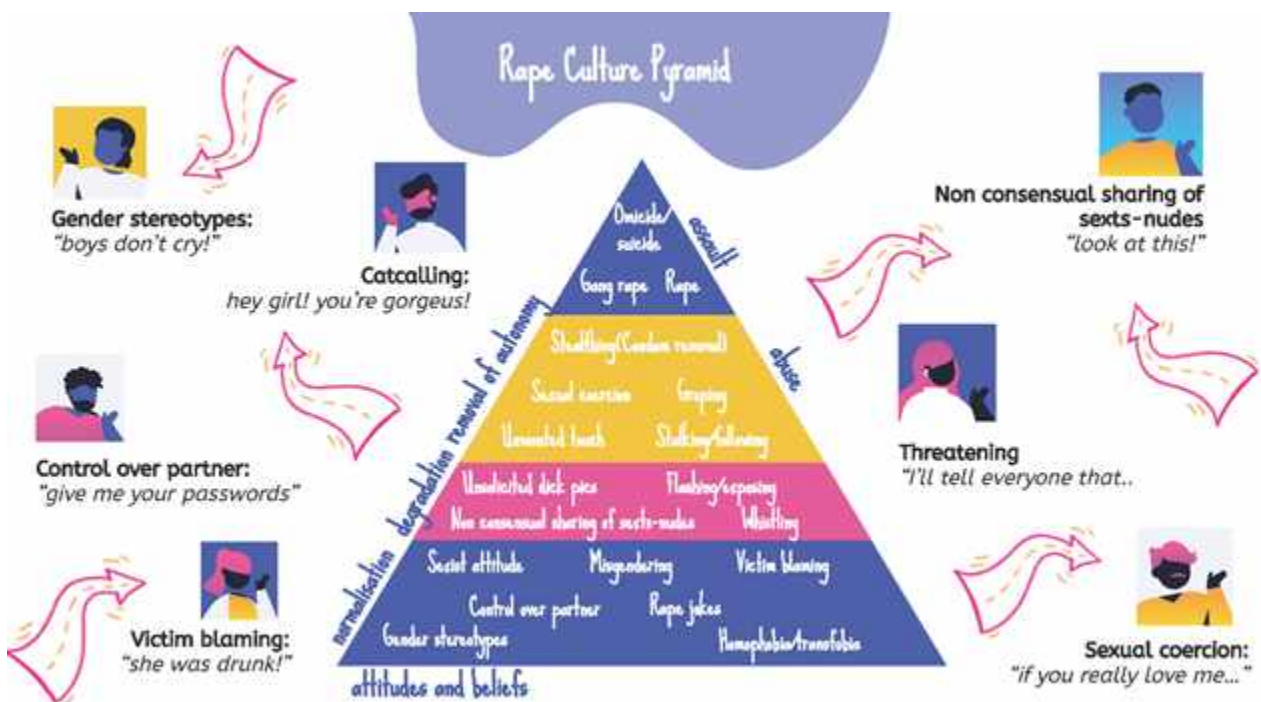
<p>Istruzioni passo dopo passo</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chiedete all3 partecipanti di elencare, a turno, le forme di violenza di genere. 2. Sulla lavagna a fogli mobili, annotate le parole emerse posizionandole in una forma immaginaria di piramide, in cui: <ul style="list-style-type: none"> ● in fondo, mettete i termini associabili alle forme più "normalizzate" e meno gravi di violenza; ● invece, quelle più sistemiche e gravi vanno sopra; ● la forma più grave di violenza sarà quella sulla punta <p><i>NB: per essere sicuri di posizionare correttamente le parole, si consiglia di avere con sé una versione stampata della piramide [Scheda].</i></p> 3. Una volta inserito un numero sufficiente di termini, si può disegnare la forma della piramide, in modo che contenga tutte le parole e procedere con l'aggiunta di parole guida e spiegazioni ai suoi lati, come per la scheda. 4. Iniziate a introdurre il concetto di piramide della cultura dello stupro, spiegando i suoi livelli, dai comportamenti più sottili alle azioni più violente. Discutete il continuum e come la normalizzazione contribuisca alla violenza sessuale. 5. Fornite la scheda 2 per approfondire i diversi tipi di GBV: chiedete al gruppo se le parole su cui hanno fatto un brainstorming sono le stesse della scheda e se conoscono quelle che non hanno incluso; cercate di dare insieme le definizioni e di discutere della loro posizione nella piramide, concentrandovi sui concetti espressi ai lati del disegno; chiedete se gli esempi mostrati suonano familiari e chiedete loro di aggiungerne di nuovi.
<p>Suggerimenti e discussioni</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Come già accennato, prima di iniziare questa attività, prendete tempo per familiarizzare con la Piramide della cultura dello stupro mostrata nella scheda 1: con i diversi strati visualizzati ai lati e con la posizione occupata dalle principali forme di GBV. ● Collegate la discussione a scenari di vita reale, a storie di cronaca o a ritratti dei media per aiutare l3 student3 a capire la rilevanza dell'argomento nella loro vita. ● Nel definire le diverse forme di GBV, potete evidenziare alcuni comportamenti positivi che possono contrastarle e promuovere il rispetto, il consenso e le relazioni sane. Concludete la sessione lasciando spazio per la riflessione e i feedback.

	<ul style="list-style-type: none"> • Incoraggiate l3 student3 a riflettere su ciò che hanno imparato e a discutere eventuali altre domande o pensieri.
Come realizzare l'attività online	<p>Questa attività può essere adattata all'ambiente online utilizzando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una piattaforma che consenta riunioni online e la condivisione dello schermo • Breakout Rooms
Teoria	<p>Si prega di leggere attentamente il Modulo 3 - Prevenzione della violenza sessuale di gruppo della Guida digitale di LoveAct.</p>
Debriefing	<p>Per guidare il debriefing, potete chiedere all3 partecipanti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cosa pensate che definisca una relazione sana? Quali comportamenti contribuiscono a creare un ambiente rispettoso e sicuro? • Avete mai assistito o sperimentato comportamenti che vi hanno messo a disagio ma che sembravano normalizzati? Potete condividere degli esempi? • Come pensate che la società ritragga i ruoli e le relazioni di genere nei media, nei film o nelle pubblicità? • Ci sono messaggi o stereotipi della società sulle relazioni o sui generi che trovate discutibili o preoccupanti? • In che modo le parole, il linguaggio o le battute influenzano la nostra percezione dell3 altr3 o le nostre interazioni con loro? • Le battute o il linguaggio possono talvolta contribuire a creare un ambiente scomodo o non sicuro? Potete fare degli esempi?
Fonte	<p>Questa attività è stata sviluppata nell'ambito del progetto LoveAct (www.thegendertalk.eu) e ispirata dalla rivista Reclamation.</p>

Scheda 1

La Piramide della cultura dello stupro è un quadro concettuale utilizzato per illustrare il **continuum di comportamenti, atteggiamenti e norme sociali** che contribuiscono e perpetuano la violenza sessuale. Mostra come i comportamenti minori, spesso normalizzati dalla società, facciano parte dello stesso sistema di oppressione di quelli più gravi, che si trovano in cima alla piramide; e come azioni apparentemente minori, se normalizzate e non affrontate, possano aggravarsi e contribuire a una cultura che consente e giustifica la violenza sessuale.

Rape Culture Pyramid



Scheda 2

Domande di esempio introduttive

Queste domande mirano a incoraggiare lo studente a riflettere sulle norme, i comportamenti e gli atteggiamenti della società che contribuiscono a una cultura in cui la mancanza di rispetto, l'oggettivazione e i comportamenti normalizzati possano potenzialmente portare alla violenza sessuale. L'obiettivo è quello di sviluppare un pensiero critico e una discussione sulla creazione e la promozione di ambienti rispettosi e sicuri.

1. Comprendere norme e comportamenti:

- Cosa pensate che definisca una relazione sana? Quali comportamenti contribuiscono a creare un ambiente rispettoso e sicuro?
- Avete mai assistito o sperimentato comportamenti che vi hanno messo a disagio ma che sembravano normalizzati? Potete condividere degli esempi?

2. Esplorare i messaggi culturali:

- Come pensate che la società ritragga i ruoli e le relazioni di genere nei media, nei film o nelle pubblicità?
- Ci sono messaggi o stereotipi della società sulle relazioni o sui generi che trovate discutibili o preoccupanti?

3. Consenso e confini:

- Che cosa significa per voi la parola "consenso"? Perché è importante in ogni relazione o interazione?
- Come pensate che la mancanza di comprensione del consenso possa influenzare le relazioni o le interazioni tra individui?

4. Riconoscere i comportamenti dannosi:

- Quali sono i comportamenti o gli atteggiamenti che credete contribuiscano a far sentire a disagio o a mancare di rispetto a certe persone?
- Avete mai osservato o sperimentato comportamenti sottili che possono sembrare innocui ma che contribuiscono a una cultura di mancanza di rispetto o di oggettivazione?

5. Impatto del linguaggio e delle battute:

- In che modo le parole, il linguaggio o le battute influenzano la nostra percezione dell'altro o le nostre interazioni con loro?
- Le battute o il linguaggio possono talvolta contribuire a creare un ambiente scomodo o non sicuro? Potete fare degli esempi?

6. Responsabilità e intervento:

- Ritenete che gli individui abbiano la responsabilità di intervenire quando assistono a comportamenti che possono contribuire alla mancanza di rispetto o al danno?
- Quali strategie si possono usare per affrontare o prevenire i comportamenti che normalizzano la mancanza di rispetto o le violazioni dei limiti nei contesti sociali o nelle relazioni?

7. Comprendere il continuum dei comportamenti:

- Quali sono, secondo voi, i diversi livelli o strati di comportamenti che contribuiscono a creare un ambiente in cui può verificarsi la violenza sessuale?
- In che modo comportamenti apparentemente innocui possono degenerare in forme più gravi di mancanza di rispetto o di violenza?

Gli strati della piramide della cultura dello stupro

Stereotipi di genere: Idee prevenute e troppo semplificate sui ruoli, comportamenti e caratteristiche considerate appropriate per gli individui in base al loro genere.

Barzellette sullo stupro: osservazioni o commenti umoristici che mettono in luce o banalizzano l'atto grave e traumatico della violenza sessuale.

Omofobia/Transfobia: ostilità, discriminazione o pregiudizio nei confronti di individui basati sul loro orientamento sessuale (omofobia) o sulla loro identità di genere (transfobia).

Atteggiamento sessista: Ritenzione di convinzioni discriminatorie o espressione di opinioni distorte basate sul genere, che spesso portano a disparità di trattamento o di opportunità.

Controllo sulla partner: Esercitare potere e influenza sulla partner, spesso con manipolazione, coercizione o limitazione della sua libertà.

Victim blaming: Attribuire la colpa o la responsabilità alla vittima di un crimine o di un comportamento dannoso, piuttosto che ritenere responsabile l'autore del reato.

Misgendering: Riferirsi o rivolgersi a qualcuna usando un linguaggio o dei pronomi che non corrispondono alla sua identità di genere.

Fischiare: Emettere un suono acuto, spesso come espressione di approvazione o di attrazione, in genere rivolto a qualcuna.

Catcalling: Fare commenti, rumori o gesti sessuali, spesso non richiesti e irrispettosi, a qualcuna in uno spazio pubblico.

Dick Pics non richieste: Invio di fotografie esplicite che ritraggono genitali maschili senza il consenso della destinataria.

Condivisione non consensuale di immagini sessuali e nudi: Distribuire immagini intime o esplicite di qualcunə senza il suo esplicito consenso.

Flashing/Exposing: Mostrare i propri genitali o parti del corpo private in un ambiente pubblico senza consenso.

Stalking/Inseguimento: Sorvegliare, seguire o molestare in modo persistente qualcunə contro la sua volontà, causandogli paura o angoscia.

Contatto fisico indesiderato: Contatto fisico senza il consenso o il desiderio esplicito della persona toccata.

Coercizione sessuale: L'uso di manipolazioni, minacce o pressioni per costringere qualcunə a praticare attività sessuali contro la sua volontà.

Palpeggiamento: Toccare il corpo di una persona in modo sessuale senza il suo consenso, spesso con avance indesiderate.

Minacciare: Comunicare l'intenzione di nuocere o causare paura, spesso usata per intimidire o controllare lə altrə

Stealth (rimozione del preservativo): Rimozione del preservativo durante un rapporto sessuale all'insaputa o senza il consenso dellə partner.

Stupro: rapporto sessuale o penetrazione forzata senza il consenso esplicito e volontario di tutte le parti coinvolte.

Stupro di gruppo: violenza sessuale che coinvolge più autorə che si impongono sulla vittima.

Omicidio/Suicidio: L'atto di uccidere un'altra persona (omicidio) o se stessə (suicidio).

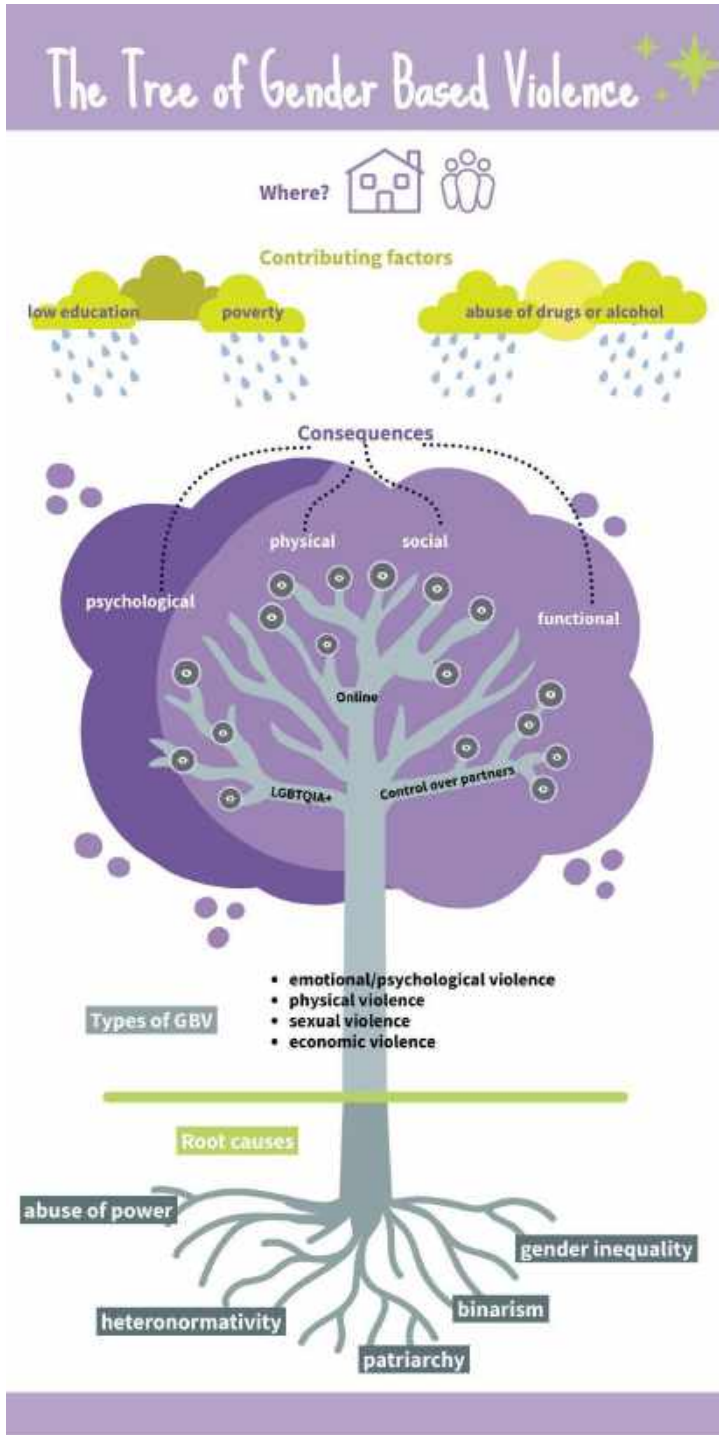
Attività 2 - L'albero della GBV

Tempo	45 minuti
# Numero di partecipanti	Da 10 a 30 partecipanti
Materiali necessari	<ul style="list-style-type: none"> • Fogli di carta grandi o una lavagna. • Pennarelli, penne colorate o materiale da disegno. • Schede stampate
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> • Concentrarsi con il gruppo sulle cause profonde della GBV e sottolineare la differenza tra cause profonde e "fattori contribuenti". • Esplorare l'impatto della violenza di genere sugli individui e sulla società, parlando delle sue diverse forme e delle sue conseguenze. • Incoraggiare il pensiero critico sulle strategie per affrontare la GBV.
Come rendere questa attività più inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Mobilità/disabilità fisiche: se necessario, adattate l'attività in modo che non sia necessario muoversi o assistete chi ne ha bisogno. • Problemi di vista: Riportate a voce ogni step. Se si utilizzano video e/o immagini, descrivete dettagliatamente ciò che si vede. Se l'attività prevede segnali visivi, cercate di utilizzare segnali sonori. • Disabilità uditive: Utilizzate istruzioni scritte. Se si utilizzano video, assicuratevi che siano dotati di sottotitoli. Se l'attività prevede segnali sonori, cercate di utilizzare segnali visivi. • Disturbi cognitivi/di apprendimento: Date istruzioni nel modo più semplice e chiaro possibile. Se necessario, potete prendervi più tempo per svolgere l'attività. Potete anche utilizzare istruzioni con immagini.
Istruzioni passo dopo passo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Familiarizzate con l'opuscolo che mostra l'albero della violenza e leggere tutte le spiegazioni relative alle radici, ai rami, alle foglie e agli alberi (vedere anche la Guida digitale, Modulo 3). 2. Senza introdurre il concetto di Albero della violenza di genere, chiedete all3 partecipanti di elencare, a turno, le parole relative alle cause della violenza di genere. 3. Su una lavagna, annotate le parole emerse posizionandole in una forma immaginaria di albero, facendo attenzione a metterle nella giusta posizione: <ul style="list-style-type: none"> • Il vocabolario delle <u>cause prime</u> deve essere posto esclusivamente nella parte inferiore della

	<p>lavagna, dove disegnerete, in seguito, le radici del vostro albero.</p> <ul style="list-style-type: none"> Tuttavia, a seconda della preparazione del vostro gruppo sull'argomento, le partecipanti potrebbero rispondere alla vostra domanda citando vocaboli che non sono propriamente "cause prime": alcuni di essi possono essere <u>tipi, conseguenze o fattori contribuenti</u> - in questo caso, siate pronti ad annotare questi vocaboli altrove rispetto alle radici, nella posizione giusta (rami, foglie, bagnanti), come mostrato nella scheda. <p>4. Quando vengono visualizzate un numero sufficiente di parole, si può iniziare a disegnare la forma dell'albero e introdurre il concetto di Albero della GBV, in modo da rendere chiara la rappresentazione metaforica delle diverse posizioni che le parole occupano tra le radici, i rami, le foglie e gli steli, e il motivo per cui le parole sono state posizionate sopra.</p>
<p>Suggerimenti e discussioni</p>	<ul style="list-style-type: none"> Riconoscete e rispettate punti di vista e interpretazioni diverse. Sottolineate che non esiste una rappresentazione giusta o sbagliata; l'attenzione si concentra sulla comprensione dei fattori interconnessi. Discutere di GBV può suscitare emozioni. Prestate attenzione alle reazioni delle partecipanti e agevolate la conversazione in modo sensibile e solidale. Ricapitolate i punti chiave delle discussioni, sottolineando l'interconnessione dei fattori di GBV. Concludete sottolineando l'importanza di affrontare le cause alla radice per prevenire la GBV.
<p>Come realizzare l'attività online</p>	<p>Questa attività può essere adattata all'ambiente online utilizzando:</p> <ul style="list-style-type: none"> Una piattaforma che consenta riunioni online e la condivisione dello schermo Breakout rooms
<p>Teoria</p>	<p>Si prega di leggere attentamente il Modulo 3 - Prevenzione della violenza sessuale di gruppo della Guida digitale di LoveAct.</p>
<p>Debriefing</p>	<p>Per guidare il debriefing, potete chiedere alle partecipanti:</p> <ul style="list-style-type: none"> Che cosa avete trovato più significativo nell'identificare le radici dell'albero GBV? La differenza tra cause principali e fattori contribuenti è stata chiara per il gruppo? Perché pensate che spesso vengano confusi? Come pensate che parlare di queste cause profonde possa contribuire a prevenire le GVB? Vi sono manifestazioni specifiche che ritenete più diffuse o preoccupanti? Perché?

	<ul style="list-style-type: none">• Siete rimasti sorpresi da alcune delle conseguenze emerse?
Fonte	Questa attività è stata sviluppata nell'ambito del progetto LoveAct (www.thegendertalk.eu).

Scheda - L'albero della GBV



Le parti dell'albero GBV

Ogni parte dell'albero della violenza di genere rappresenta elementi interconnessi che contribuiscono al perpetuarsi e alla complessità della violenza di genere. Queste componenti illustrano come i fattori sistemici, sociali e individuali si intreccino per sostenere e aggravare il problema della violenza di genere.

Radici - Cause profonde:

Le radici sono le **cause profonde della violenza di genere**: la violenza di genere si verifica a causa degli atteggiamenti e delle pratiche di **discriminazione di genere** di una società. In genere, i generi sono collocati in ruoli rigidi e posizioni di potere, spesso con le donne e gli altri generi in posizione subordinata rispetto agli uomini. Questi ruoli di genere "accettati" rafforzano il presupposto che gli uomini abbiano potere decisionale e controllo sul resto delle persone. Perpetrando la violenza di genere, l'autore (chiunque esso sia) cerca di mantenere **privilegi, potere e controllo**. Oltre a ciò, tra le cause profonde citiamo anche il fatto che in contesti di scarsa consapevolezza dei diritti umani, dell'uguaglianza di genere, della democrazia e dei mezzi non violenti per risolvere i problemi, possono essere rafforzati.

Le cause principali includono:

- abuso di potere
- disuguaglianza di genere
- patriarcato
- eteronormatività
- binarismo di genere

Meteo / Temperatura - Fattori che contribuiscono: Sole, pioggia, nuvole rappresentano il "clima" in cui l'albero può crescere più grande e più forte.

Rappresentano tutti i cosiddetti "fattori contribuenti": mentre la disuguaglianza di genere e l'abuso di potere sono le cause principali di tutte le forme di GBV, vari altri fattori possono influenzarne il tipo e l'entità, aumentando la vulnerabilità alla GBV. I fattori contribuenti sono spesso scambiati per cause, ma è importante distinguerli per combattere la violenza di genere.

I fattori che contribuiscono sono:

- abuso di sostanze;
- disuguaglianze economiche
- mancanza di istruzione;
- mancanza di sostegno sociale, ad esempio da parte delle istituzioni o delle famiglie.

Rami - Tipo di GBV: il tronco e i rami dell'albero rappresentano i diversi tipi di GBV che possono verificarsi. Possono essere raggruppati in quattro categorie generali (abuso emotivo o psicologico, abuso fisico, abuso sessuale, abuso economico), che si

arrampicano fino a diventare i rami dell'albero. Nelle immagini sono rappresentati i tipi di violenza che si verificano maggiormente tra le adolescenti.

I tipi di violenza di genere includono:

- Violenza psicologica, che causa danni psicologici. Comprende bullismo, molestie, stalking, controllo, coercizione, isolamento, insulti verbali e altro ancora.
- La violenza fisica, che provoca danni e utilizza la forza fisica, comprende percosse, calci, pugni e altro.
- Violenza sessuale, che si riferisce ad atti sessuali compiuti senza il consenso dell'altra persona. Comprende lo stupro, l'aggressione, la tratta di esseri umani, i comportamenti verbali sessuali indesiderati e altro ancora.
- Violenza economica, che si riferisce ad atti che causano danni economici. Comprende la limitazione delle risorse finanziarie, i danni alla proprietà, le privazioni, la limitazione dell'occupazione e altro ancora.

Foglie - Conseguenze della GBV: le foglie sono le conseguenze della GBV per le vittime o le sopravvissute e per l'ambiente circostante, e sono di vasta portata: dalle conseguenze fisiche a quelle emotive e psicologiche.

Le conseguenze della violenza di genere includono:

- Conseguenze psicologiche: senso di vergogna, ansia, depressione, perdita di appetito, difficoltà a frequentare la scuola o a studiare e altro ancora.
- Conseguenze fisiche: problemi di salute, autolesionismo, malattie sessualmente trasmissibili, gravidanze indesiderate e altro ancora.
- Funzionale: cambiare un percorso o eliminare un profilo.
- Conseguenze sociali: esclusione, rifiuto o isolamento da parte della famiglia e degli amici.

Attività 3 - Esplorare il consenso

Tempo	45 minuti
# Numero di partecipanti	Adattabile a qualsiasi numero di partecipanti
Materiali necessari	<ul style="list-style-type: none"> • Scheda stampata - Uno scenario per ogni partecipante (vedi schede) • Flipchart • Penne, matite, colori
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> • Comprendere il concetto di consenso e la sua importanza nella prevenzione della violenza di genere. • Riconoscere le dinamiche delle relazioni sane, i limiti e il comportamento rispettoso. • Discutere l'intersezione tra consenso e GBV, sottolineando l'importanza di una comunicazione chiara e del rispetto reciproco.
Come rendere questa attività più inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Mobilità/disabilità fisiche: se necessario, adattate l'attività in modo che non sia necessario muoversi o assistete chi ne ha bisogno. • Problemi di vista: Riportate a voce ogni step. Se si utilizzano video e/o immagini, descrivete dettagliatamente ciò che si vede. Se l'attività prevede segnali visivi, cercate di utilizzare segnali sonori. • Disabilità uditive: Utilizzate istruzioni scritte. Se si utilizzano video, assicuratevi che siano dotati di sottotitoli. Se l'attività prevede segnali sonori, cercate di utilizzare segnali visivi. • Disturbi cognitivi/di apprendimento: Date istruzioni nel modo più semplice e chiaro possibile. Se necessario, potete prendervi più tempo per svolgere l'attività. Potete anche utilizzare istruzioni con immagini.
Istruzioni passo dopo passo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dividete i partecipanti in piccoli gruppi e fornite scenari o casi di studio relativi al consenso e alla violenza di genere [Scheda]. 2. Chiedete loro di discutere, analizzare e identificare la presenza o l'assenza di consenso in ogni scenario. 3. Chiedete a ciascun gruppo di presentare i risultati e le discussioni sugli scenari al gruppo più grande. 4. Incoraggiate la discussione e la riflessione sulle diverse prospettive, riassumete i punti chiave sul

	<p>consenso e sul suo ruolo nella prevenzione della violenza di genere.</p>
<p>Suggerimenti e discussioni</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Incoraggiate un ambiente aperto e non giudicante in cui tutti si sentano a proprio agio nel condividere i propri pensieri e le proprie esperienze. • Riconoscete che le discussioni sulla GBV e sul consenso possono suscitare forti emozioni. Incoraggiate l'ascolto rispettoso e la convalida dei punti di vista dell'altro. • Chiedete agli partecipanti di condividere i loro punti di forza o le intuizioni che hanno tratto dall'attività. Quali aspetti li hanno colpiti e perché? • Rispondete a eventuali idee sbagliate o domande emerse durante l'attività. Sfruttate questa occasione per fornire informazioni precise e chiarimenti.
<p>Come realizzare l'attività online</p>	<p>Questa attività può essere adattata all'ambiente online utilizzando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una piattaforma che consenta riunioni online, permettendo la condivisione dello schermo • Breakout rooms
<p>Teoria</p>	<p>Si prega di leggere attentamente il Modulo 3 - Prevenzione della violenza sessuale di gruppo della Guida digitale di LoveAct.</p>
<p>Debriefing</p>	<p>Per guidare il debriefing, potete chiedere agli partecipanti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Come ha influito questa attività sulla vostra comprensione del consenso in relazione alla GBV? • Qualche scenario o aspetto specifico della discussione vi ha toccato personalmente? Se sì, perché? • Quanto ritenete importante stabilire e rispettare i confini personali per prevenire la violenza sessuale? • L'attività ha cambiato la vostra prospettiva sull'importanza di comunicare chiaramente i confini nelle relazioni o nelle interazioni?
<p>Fonte</p>	<p>Questa attività è stata sviluppata da Yioula Papatsori nell'ambito del progetto LoveAct (www.thegendertalk.eu).</p>

Scheda

Comportamento scorretto a scuola:

Al liceo, Lisa subisce le avances indesiderate di un compagno di classe, Tom. Nonostante il chiaro rifiuto e il disagio di Lisa, Tom persiste, causando un ambiente scolastico minaccioso e violando i limiti di Lisa.

Messaggistica online:

David ed Emma chattano online da un po' di tempo. Emma inizia a ricevere messaggi espliciti e non richiesti da David. Nonostante il chiaro disinteresse di Emma e le sue richieste di smettere, David continua, oltrepassando i suoi limiti e facendola sentire insicura online.

Dinamiche relazionali:

Durante una relazione, Taylor inizia a sentirsi a disagio per le avances fisiche del suo partner, Alex. Nonostante Taylor esprima il suo disagio, Alex lo respinge, credendo che la relazione implichi automaticamente il consenso, il che porta a una violazione dei limiti di Taylor.

Sentirsi a disagio a una festa:

Sarah partecipa a una festa dove incontra un amico, John. Nonostante il disagio di Sarah, John continua a insistere sulla vicinanza fisica. Sarah comunica chiaramente i suoi limiti, ma John non tiene conto del suo consenso, facendola sentire a disagio e vulnerabile.

Discussione in classe:

In una lezione di educazione sessuale, l'argomento si sposta sul consenso e sulle relazioni sane. Unə studente si preoccupa delle pressioni che sente da parte delle partner per impegnarsi in attività intime. L'educatorə affronta questa delicata conversazione, sottolineando l'importanza di rispettare i confini e di garantire il consenso nelle relazioni.

La pressione dei coetanei a una festa:

Un gruppo di adolescenti partecipa a una festa in cui alcuni individui iniziano a fare pressioni sull3 altr3 affinché si impegnino in attività in cui non si sentono a proprio agio, sostenendo che è tutto per puro divertimento. Unə studentə, sentendosi a disagio, chiede consiglio a un*educatorə di fiducia su come gestire la situazione e difendere i propri limiti.

Dilemma dei social media:

Un*insegnante sente gli studenti discutere di foto private di unə compagnə di classe diffuse senza il loro consenso sui social media. L3 student3 coinvolt3 sostengono che si trattava di uno scherzo e che il consenso era reciproco, mentre altr3 ritengono che si tratti di una violazione. L'insegnante interviene per affrontare la situazione e fornire indicazioni.

Attività 4 - Brainstorming inverso sul consenso

Tempo	25 minuti
# Numero di partecipanti	Da 6 a 16 partecipanti
Materiali necessari	<ul style="list-style-type: none"> • Scheda stampata • Post-it e penna per ogni partecipante; • Flipchart e pennarelli; • Nastro adesivo rimovibile per attaccare i fogli delle flipchart alla parete.
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> • Definire cosa sia il consenso. • Esplorare il concetto di consenso in modo collaborativo.
Come rendere questa attività più inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Mobilità/disabilità fisiche: se necessario, adattate l'attività in modo che non sia necessario muoversi o assistete chi ne ha bisogno. • Problemi di vista: Riportate a voce ogni step. Se si utilizzano video e/o immagini, descrivete dettagliatamente ciò che si vede. Se l'attività prevede segnali visivi, cercate di utilizzare segnali sonori. • Disabilità uditiva: Utilizzate istruzioni scritte. Se si utilizzano video, assicuratevi che siano dotati di sottotitoli. Se l'attività prevede segnali sonori, cercate di utilizzare segnali visivi. • Disturbi cognitivi/di apprendimento: Date istruzioni nel modo più semplice e chiaro possibile. Se necessario, potete prendervi più tempo per svolgere l'attività. Potete anche utilizzare istruzioni con immagini.

Istruzioni passo dopo passo

1. Iniziate l'attività dando una breve definizione di consenso, in una o due frasi, e assicurandovi una **comprensione** generale del significato della parola;
2. Invitate ora le partecipanti a iniziare un "brainstorming inverso", **completando la frase** "*Il consenso non è...*", scrivendo le loro risposte individualmente su post-it con una risposta per post-it;
3. Raccogliete i post-it e incollateli sulla **lavagna**, oppure trascriveteli se non sono facilmente leggibili;
4. Sulla base delle risposte, cercate di creare insieme una **definizione consensuale** di ciò che è il consenso, quindi distribuite la definizione stampata [Scheda], leggete e verificate se vi sembra completa o se le partecipanti devono svilupparla ulteriormente;

Esempio di brainstorming inverso sul consenso - Il consenso sessuale non riguarda:

- Non accettare/rifiutare;
- Esitazione, dubbio;
- Non dire nulla;
- Una negoziazione;
- Essere concentrati sul proprio desiderio;
- Un malinteso;
- Non ascoltare i propri limiti e/o i limiti degli altri;
- Assenza di comunicazione;
- Qualcosa di "non sexy";
- Un accordo dato in modo freddo e/o diffidente;
- Qualcosa che si dà per scontato quando si ha una relazione o un matrimonio;
- Qualcosa di definitivo: non è perché abbiamo detto "sì" una volta che diremo "sì" tutte le volte che lo faremo". il giorno successivo;
- Qualcosa di automatico: non è perché abbiamo detto "sì" a una pratica sessuale che diremo "sì" ad altre pratiche sessuali;
- Un sì a tutto e sempre;
- Una situazione in cui le partner non sono libere di esprimersi o di dare la loro opinione liberamente;
- Un accordo che viene fatto quando una persona non è in grado di farlo: per esempio, quando una persona è sotto l'effetto di alcol o droghe;
- Un accordo tra un'adulte e una persona di età inferiore ai 15 anni.

<p>Suggerimenti e discussioni</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Potreste discutere di fino a che punto il consenso è rilevante nel modo di porsi in ambito sessuale o anche in altri contesti. • Introducete all3 partecipanti il concetto di Reverse Brainstorming, sottolineando che il suo scopo è quello di esplorare gli ostacoli o le inibizioni fino al raggiungimento del risultato desiderato - si veda la sua spiegazione nella scheda • Guidate le conversazioni con l'obiettivo di comprendere gli ostacoli al consenso.
<p>Come realizzare l'attività online</p>	<p>Questa attività può essere adattata all'ambiente online utilizzando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una piattaforma che consenta riunioni online, permettendo la condivisione dello schermo. • Jamboard o altre lavagne digitali.
<p>Teoria</p>	<p>Si prega di leggere attentamente il Modulo 3 - Prevenzione della violenza sessuale di gruppo della Guida digitale di LoveAct.</p>
<p>Debriefing</p>	<p>Per guidare il debriefing, potete chiedere all3 partecipanti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quali sfide o barriere avete individuato durante la sessione di Reverse Brainstorming quando avete cercato di generare modi per promuovere il consenso? • In che modo considerate i modi per inibire o peggiorare le situazioni legate al consenso ha aiutato a comprendere gli ostacoli alla promozione di una cultura del consenso? • Quali idee non convenzionali o inaspettate sono emerse durante il Reverse Brainstorming che potrebbero far luce su nuovi approcci per affrontare le questioni legate al consenso? • In che modo queste soluzioni "inverse" potrebbero fornire spunti unici per comprendere la complessità del consenso?
<p>Fonte</p>	<p>Questa attività è stata sviluppata nell'ambito del progetto ISEX (www.isex-project.eu), ispirato da GARCES, le collectif féministe.</p>

Scheda

Qual è il significato di "consenso"?

Il consenso è l'accordo di partecipare a un'attività intima o sessuale - qualunque essa sia: ciò significa che prima di iniziare una pratica con qualcunə, è necessario sapere se anche l'altra persona lo desidera. Il consenso è la volontà di stare insieme, è il punto di incontro di desideri comuni. È una questione di confini personali e di rispetto dei confini altrui; di conoscenza di se stessi e dei propri desideri e di capacità di comunicarli; di verificare se le cose non sono chiare; di responsabilità, nel chiederlo o nel darlo.

Per essere consensuale, il sesso deve essere concordato da tutte le persone coinvolte. Senza consenso, le attività sessuali sono aggressioni sessuali o stupri. Tuttavia, se ci fermiamo ad analizzare il termine, noteremo che la parola stessa non è sufficiente a far comprendere la complessità del suo significato. Per esempio, pur dicendo "sì", una persona potrebbe provare vergogna, paura o non avere gli strumenti per dire "no": nonostante il fatto che la persona sia esplicitamente e verbalmente consenziente, la verità è l'opposto.

Qual è l'approccio del brainstorming inverso?

Il reverse brainstorming è una tecnica di risoluzione dei problemi che affronta una sfida o un problema identificando gli ostacoli o le inibizioni che impediscono il raggiungimento del risultato desiderato, anziché cercare direttamente le soluzioni. Invece di cercare soluzioni, i3 partecipanti generano intenzionalmente idee che ostacolano o impediscono il raggiungimento dell'obiettivo.

Ecco come funziona:

Identificare il problema o l'obiettivo: iniziate definendo il problema o indicando l'obiettivo desiderato. Nel contesto del consenso, potrebbe trattarsi di comprendere le barriere che impediscono una comunicazione chiara o un comportamento rispettoso.

Generare ostacoli: Invece di fare un brainstorming di soluzioni, incoraggiate i3 partecipanti a immaginare ostacoli, difficoltà o comportamenti che potrebbero impedire il raggiungimento dell'obiettivo. Per esempio, nel contesto del consenso, si potrebbe pensare a ciò che rende difficile per gli individui comunicare chiaramente i propri limiti o dire "no" in modo confortevole.

Invertire le soluzioni: Una volta generato un elenco di ostacoli, trasformateli in potenziali soluzioni. Capovolgendo gli ostacoli, si possono scoprire approcci o strategie innovative per superarli, che portano a un percorso più chiaro verso il risultato desiderato.

Valutare e perfezionare: Valutate gli ostacoli o gli impedimenti invertiti, perfezionandoli in strategie o approcci attuabili che affrontino la sfida iniziale.

Nel contesto del consenso, il Reverse Brainstorming potrebbe consistere nell'identificare gli ostacoli alla comunicazione aperta o al consenso affermativo, come le norme sociali, la paura del

giudizio o la mancanza di educazione, per poi trasformare questi ostacoli in potenziali strategie per promuovere un dialogo aperto, campagne educative o ambienti di supporto per incoraggiare un comportamento rispettoso.

Questa tecnica incoraggia le partecipanti ad affrontare un problema da un'angolazione diversa, scoprendo sfide nascoste e generando soluzioni creative, ribaltando intenzionalmente gli ostacoli in opportunità di cambiamento o miglioramento.

Attività 5 - L'arte di chiedere: Negoziazione il consenso

Tempo	30 minuti
# Numero di partecipanti	Adattabile a qualsiasi numero di partecipanti
Materiali necessari	<ul style="list-style-type: none"> • Schede stampate • Etichette o scotch • Pennarello
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> • Imparare a dire "no" in molti modi o a dare risposte personali in modo confortevole. • Sperimentare con i confini, affrontare i tabù • Dare all3 partecipanti la possibilità di sperimentare come verbalizzare la sessualità in modi diversi.
Come rendere questa attività più inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Mobilità/disabilità fisiche: se necessario, adattate l'attività in modo che non sia necessario muoversi o assistete chi ne ha bisogno. • Problemi di vista: Riportate a voce ogni step. Se si utilizzano video e/o immagini, descrivete dettagliatamente ciò che si vede. Se l'attività prevede segnali visivi, cercate di utilizzare segnali sonori. • Disabilità uditiva: Utilizzate istruzioni scritte. Se si utilizzano video, assicuratevi che siano dotati di sottotitoli. Se l'attività prevede segnali sonori, cercate di utilizzare segnali visivi. • Disturbi cognitivi/di apprendimento: Date istruzioni nel modo più semplice e chiaro possibile. Se necessario, potete prendervi più tempo per svolgere l'attività. Potete anche utilizzare istruzioni con immagini.

<p>Istruzioni passo dopo passo</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Invitate l3 partecipanti a scegliere un personaggio di finzione per questa attività, poi a scrivere il nome del loro personaggio e a spiegare perché l'hanno scelto. 2. Invitate l3 partecipanti a formare delle coppie. Ciascuna coppia riceve gli elenchi prestampati di domande e risposte [Scheda]. Una persona riceve le domande e l'altra le risposte. Non è consentito guardare il foglio dell'altro. 3. Dite alle coppie di leggere le domande una alla volta e di aspettare la risposta dellə compagnə. Dopo sei domande si scambiano i ruoli. Non devono parlare, ma solo leggere ad alta voce le domande e le risposte dal foglio. 4. Invitatel3 a lavorare nel modo seguente: <ul style="list-style-type: none"> • Istruzioni per la persona A: "Leggi queste domande una per una allə tuə partner e aspetta la sua risposta. Se non ti senti a tuo agio nel leggere una delle domande, saltala e passa alla successiva". • Istruzioni per la persona B: "Puoi leggere una qualsiasi delle risposte date o inventare la tua risposta. Sentiti liberə di sperimentare! Puoi scegliere una qualsiasi delle risposte. Lo scopo dell'esercizio è giocare, esercitarsi a dare tutti i tipi di risposte". 5. Indicate alle coppie quando è il momento di scambiarsi i ruoli: chi chiedeva prende il foglio con le risposte e viceversa. 6. Quando le coppie hanno finito di porre e rispondere a tutte le domande, tornate in plenaria e invitate l3 partecipanti a condividere le loro esperienze e i loro sentimenti. Le risposte hanno portato ad azioni o no? Perché? Chiedete loro se hanno trovato l'esercizio utile e in che modo (o meno, e perché).
<p>Suggerimenti e discussioni</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Chiarite che l'attività svolta è una finzione: anche se gli scenari sono molto reali, il fatto di recitare può far terminare la conversazione facilmente dopo un NO! • Per garantire il mantenimento di uno spazio sicuro e confortevole, potete permettere all3 partecipanti di scegliere da sol3 le coppie, invece di crearle voi. • A seconda del vostro gruppo target, potreste voler "ammorbidire" l'elenco delle domande, utilizzando oggetti alimentari o animali e non situazioni sessuali (ma ricordate di fare un parallelo con scenari sessuali reali). • Per lo stesso motivo, potete proporre alle coppie di scegliere lo scenario con cui giocare, invece di assegnarne uno voi stess3, poiché alcuni scenari potrebbero riguardare temi sensibili per loro. • Siate sempre consapevoli del potenziale di innesco degli scenari. • Dopo ogni rappresentazione, ponete delle domande a tutta la classe e lasciate che tutt3 rispondano insieme.

<p>Come realizzare l'attività online</p>	<p>Questa attività può essere adattata all'ambiente online utilizzando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una piattaforma che consenta riunioni online, permettendo la condivisione dello schermo. • Jamboard o altre lavagne digitali.
<p>Teoria</p>	<p>Si prega di leggere attentamente il Modulo 3 - Prevenzione della violenza sessuale di gruppo della Guida digitale di LoveAct.</p>
<p>Debriefing</p>	<p>Per guidare il debriefing, potete chiedere all3 partecipanti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avete agito per voi stessi o dal punto di vista del vostro personaggio? Questo cambia le vostre decisioni? Perché? • In che modo l'attività ha migliorato la vostra comprensione di ciò che costituisce il consenso nelle relazioni o nelle interazioni? • Gli scenari presentati durante l'attività hanno fatto luce sulle complessità della negoziazione del consenso? • Quali sfide o aree grigie hanno evidenziato gli scenari quando si tratta di negoziare il consenso, soprattutto in situazioni di vita reale? • Come possono gli individui affrontare queste sfide per garantire la comprensione reciproca e il rispetto dei confini? • Quali sarebbero stati l'approccio e la risposta appropriati per gestire quella conversazione? Come avete risposto alla richiesta e qual è stata la vostra interpretazione della domanda?
<p>Fonte</p>	<p>Questa attività è stata sviluppata nell'ambito del progetto ISEX (www.isex-project.eu).</p>

Scheda

Leggete le domande una per una allə vostrə compagnə e aspettate la sua risposta. Dopo sei domande scambiatevi i ruoli. Non dovete parlare, ma solo leggere ad alta voce le domande e le risposte dal vostro foglio all'altrə.

DOMANDE

Non mostrate il vostro foglio allə vostrə compagnə. Se non vi sentite a vostro agio nel porre una delle domande, saltatela e leggete la successiva.

1. Posso baciarti?
2. Ti voglio!
3. Posso legarti?
4. Vieni su di me?
5. Voglio che mi lecchi.
6. Posso farti un ditalino in uno spazio pubblico?
7. Possiamo provare a fare sesso anale?
8. Puoi aggiungere un dito?
9. Possiamo fare un gioco di ruolo?
10. Ti dispiace se mi tocco?
11. Posso leccare le tue dita dei piedi?
12. Puoi farmi una sega?

RISPOSTE

Potete scegliere una risposta alla domanda che ricevete dalla vostra compagna. Potete anche creare le vostre versioni.

1. Sì, certo. Ci sto!
2. Per favore, fallo!
3. Wow! Ovvio! Mi piacerebbe molto!
4. Sì, certo. Ma ci mettiamo d'accordo su una parola di sicurezza?
5. OK, ma onestamente non l'ho mai provato prima, quindi potrei voler smettere se non mi piace.
6. Non lo so. E se iniziassimo e poi ci fermassimo se non funzionasse...
7. No, non voglio.
8. Mi dispiace, non ora. Forse un'altra volta / più tardi...
9. Cosa? Come ti permetti?
10. Hmm. Beviamo qualcosa! (invece) (o per iniziare)
11. Dipende. Vuoi dare o ricevere?
12. Che cosa intendi?
13. Ora? Qui? Andiamo a casa mia?
14. Certo, ma ti dispiace se inizio io?

Attività 6 - Dire SÌ, dire NO

Tempo	45 minuti
# Numero di partecipanti	Da 6 a 15 partecipanti
Materiali necessari	<ul style="list-style-type: none"> • Una stanza sufficientemente ampia per consentire i movimenti • Scheda stampata
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> • Aiutare a prendere coscienza delle nostre emozioni riguardo ai diversi comportamenti. • Acquisire sicurezza nell'esprimere il nostro desiderio di dire sì o no, sia verbalmente che non verbalmente.
Come rendere questa attività più inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Mobilità/disabilità fisiche: se necessario, adattate l'attività in modo che non sia necessario muoversi o assistete chi ne ha bisogno. • Problemi di vista: Riportate a voce ogni step. Se si utilizzano video e/o immagini, descrivete dettagliatamente ciò che si vede. Se l'attività prevede segnali visivi, cercate di utilizzare segnali sonori. • Disabilità uditive: Utilizzate istruzioni scritte. Se si utilizzano video, assicuratevi che siano dotati di sottotitoli. Se l'attività prevede segnali sonori, cercate di utilizzare segnali visivi. • Disturbi cognitivi/di apprendimento: Date istruzioni nel modo più semplice e chiaro possibile. Se necessario, potete prendervi più tempo per svolgere l'attività. Potete anche utilizzare istruzioni con immagini.
Istruzioni passo dopo passo	<p>Spiegate all3 partecipanti che in questa attività esploreranno il consenso in diversi modi, seguendo istruzioni specifiche (suddivise in piccole attività separate)</p> <ul style="list-style-type: none"> • ICE-BREAKER - Attività corporea: <ol style="list-style-type: none"> 1. Iniziate questa sequenza con alcune attività corporee, in modo che l3 partecipanti si sentano più a loro agio e connessi con il proprio corpo, e più consapevoli delle loro sensazioni fisiche per il resto delle attività. Iniziate a leggere le seguenti istruzioni: <i>"Iniziate a camminare nella stanza a passo lento... Accogliete i vostri pensieri e lasciateli andare... Accogliete le vostre sensazioni fisiche, mentali, emotive... Che siano piacevoli o sgradevoli... Accoglieteli così come sono e lasciatele andare... Prendete coscienza della vostra postura, dei vostri movimenti, della vostra colonna vertebrale... Sentite il peso dei piedi sul terreno..."</i>

*Prestate attenzione al vostro respiro, al vostro respiro...
È lento o veloce? Sentite il vostro corpo che respira, i
movimenti del corpo che respira...*

*Durante la vostra passeggiata, siate curiosi, esplorate tutti gli
angoli, andate in posti in cui non siete mai stati prima,
esplorate i confini...*

Provate diversi stili di camminata, più lenti e più veloci...

Vedete cosa vi sembra più comodo in questo momento";

Mentre le partecipanti camminano, suggerite loro di **fermarsi per due secondi** quando incrociano qualcuno e di guardarla negli occhi, prima di riprendere a camminare. Ripetono l'esperienza più volte con nuovi partecipanti. Se l'attività mette a disagio le partecipanti, possono guardare la punta del naso o la spalla dell'altra persona;

2. Invitate poi le partecipanti a fermarsi per un momento e a chiudere gli occhi. Chiedete loro di inspirare ed espirare: inspirare ed espirare insieme più volte. Poi, di concentrarsi sulle loro **sensazioni fisiche** ed emozioni, prima di riprendere la camminata;

3. Poi, chiedete alle persone di salutarsi con una parte del corpo. Date le seguenti istruzioni:

"Quando passate accanto a una persona nuova, fermatevi per due secondi e salutatele con la mano. Poi continuate a camminare. Dopo diverse interazioni, invitatele a salutarsi con altre parti del corpo: "con i piedi", "con il mignolo", "con la schiena", ecc. Le partecipanti non devono parlare. Suggerite loro di fare dei segni se non vogliono toccarsi;

4. Quindi, suggerite loro di risvegliare le **corde vocali** e il diaframma emettendo diversi rumori:

Mimate una locomotiva: tch tch tch tch tch;

Spegnete una candela con un breve respiro;

Inseguite un gatto: psssttt!;

Dite "shush" più volte di seguito: shush shush shush;

Ridete: Ah ah ah ah;

Mimate l'ansimare di un cagnolino;

5. Dite alle persone di riprendere a camminare normalmente nella stanza. Chiedete loro di pensare a un **gesto semplice** che hanno fatto quella mattina. Mentre stanno ancora camminando, devono ora **mimare** questo gesto, senza smettere di camminare. Invitatele a divertirsi con questo gesto: possono esagerare il movimento o renderlo il più esagerato possibile. Le partecipanti possono poi aggiungere un suono. Poi possono imitare i gesti di altre persone. Per concludere, provate a far fare a tutti lo stesso gesto insieme;

Esercizi sui confini:

- **Rituali mattutini - 2 minuti**

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chiedete alle persone di lavorare in coppia: unə è l'attorə, l'altrə lo specchio. Mettete l3 due partecipanti unə di fronte all'altrə. L'attorə può fare qualsiasi cosa, lo specchio lə imita. Poi si cambia ruolo senza interrompere il ritmo. 2. Date alcune istruzioni per la mimica (ogni volta con unə nuovə compagnə): <ul style="list-style-type: none"> • <i>State svolgendo i vostri rituali mattutini;</i> • <i>Siete nello spazio;</i> • <i>Siete sulla spiaggia;</i> • <i>Siete a una festa con l3 vostr3 amic3.</i> <ul style="list-style-type: none"> • SI e NO / 6 min <ol style="list-style-type: none"> 1. Dividete il gruppo in due. Un gruppo dovrà dire sempre "SI" e l'altro dovrà dire sempre "NO". In primo luogo invitate le persone a "salutarsi" semplicemente con le parole SÌ e NO, poi chiedete loro di comunicare in particolare con le persone dell'altro gruppo. 2. Incoraggiatel3 a camminare a un buon ritmo, non è consentito usare altre parole. Dopo tre minuti mischiate i gruppi. • SI e NO a coppie / 4 min <ol style="list-style-type: none"> 1. Invitate l3 partecipanti a fare delle coppie. La persona "A" deve ripetere solo la parola "Sì". La persona "B" dirà solo la parola "No". 2. "A" e "B" devono giocare insieme e pronunciare queste parole in modo drammatico. 3. Lasciate che l3 partecipanti sperimentino per due minuti e poi invertite i ruoli. • Sperimentare il SÌ e il NO attraverso la comunicazione verbale / 5 min. <ol style="list-style-type: none"> 1. Chiedete all3 partecipanti di fare delle coppie. Designate una persona "A" e una "B". Le persone in coppia sono unə di fronte all'altrə (A fronteggia B); 2. Leggete un'istruzione da questo elenco: <ul style="list-style-type: none"> <i>Stringetevi la mano;</i> <i>Datevi un bacio sulla guancia;</i> <i>Abbracciatevi;</i> <i>Accarezzate la guancia altrui;</i> <i>Baciate la spalla altrui;</i> 3. Dopo ogni istruzione, prima "A" deve decidere se vuole stringere la mano a "B". Se la risposta è "Sì", chiede a "B": "Posso stringerti la mano?". In caso contrario, rimane in silenzio; 4. Se "A" ha chiesto a "B", allora è il turno di B di decidere se anche lui acconsente a "stringere la mano", e dice sì o no;
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<ol style="list-style-type: none"> 5. Se "B" risponde "sì", "A" e "B" hanno l'interazione proposta (in questo caso, si stringono la mano); 6. Una volta lette tutte le frasi, chiedete ad A e B di cambiare ruolo; <ul style="list-style-type: none"> • Sperimentare il Sì e il NO attraverso la comunicazione non verbale / 20-25 minuti <ol style="list-style-type: none"> 1. Invitate l3 partecipanti a trovare una nuova persona con cui fare coppia e a scegliete chi giocherà con "A" e chi con "B"; 2. "A" deve ora cercare di stabilire un contatto fisico con "B", senza parlare. "B" deve chiarire, non verbalmente, se è d'accordo o meno con questo contatto fisico. "A" deve prestare attenzione e adeguarsi. Verificate se l3 partecipanti hanno davvero capito queste istruzioni; probabilmente è utile illustrare l'attività con un co-facilitatore o con un3 dell3 partecipanti; 3. Continuate a leggere questo elenco di istruzioni e invitate le coppie a giocare, questa volta senza chiedere: <ul style="list-style-type: none"> Bacia il collo altrui; Tocca il naso altrui; Mettiti sopra all'altra persona; Annusa il collo altrui; Tocca il sedere altrui; Tocca il seno dell'altra persona. 4. Lasciate due minuti all3 partecipanti per esplorare questa modalità di comunicazione non verbale; 5. Invertite i ruoli per altri due minuti; 6. Una volta terminata l'attività, chiedete a ogni partecipante di prendere un foglio di carta e di creare due colonne. Nella colonna di sinistra, annotano i segni non verbali che mostrano che l3 loro partner era consenziente. Nella colonna di destra, annotano i segni non verbali che indicano che l3 loro partner non era d'accordo con l'interazione fisica proposta. Lasciate loro 3-5 minuti per riflettere; 7. Proponete di ricreare le stesse coppie e di verificare con l3 compagni se i segni che hanno interpretato come "d'accordo" o "in disaccordo" sono corretti. Lasciatel3 discutere per 5-10 minuti; 8. Tornate a sedervi in cerchio. Chiedete all3 partecipanti di condividere le loro sensazioni sulle diverse esperienze appena vissute.
<p>Suggerimenti e discussioni</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Svolgete le attività corporee in anticipo per facilitare il processo. Esibirsi in pubblico può essere fonte di stress per l3 partecipanti, che potrebbero finire per saltare o tralasciare i punti più importanti del consenso. Prendetevi del tempo necessario per lavorare sui movimenti del corpo e per usare la voce, un passo alla volta;

	<ul style="list-style-type: none"> • Per quanto riguarda la formazione delle coppie, potete accoppiare le persone in modo casuale, assicurandovi che le partecipanti siano a proprio agio con le loro coppie. Lo scopo della creazione di coppie casuali è quello di esercitarsi a dire "no" a qualcuna con cui non si è necessariamente a proprio agio (che non conoscono bene), cosa che può essere più difficile per alcune persone. Anche se questo può sembrare interessante, l'obiettivo non è né forzare né inibire le partecipanti: <u>anche permettere alle persone di dire di no può essere parte dell'esercizio.</u> • Per concludere, potete spiegare che se le partner sessuali di lunga data desiderano usare la comunicazione sessuale non verbale, è importante assicurarsi che le interpretazioni di "sì" e "no" siano quelle giuste. Questo è un esercizio che possono fare con le loro partner per assicurarsi che ci sia una buona comprensione reciproca. Possono anche inventare una "parola di sicurezza" o un "segnale di sicurezza" da usare quando si sentono a disagio o vogliono smettere.
Come realizzare l'attività online	Non disponibile
Teoria	Si prega di leggere attentamente il Modulo 3 - Prevenzione della violenza sessuale di gruppo della Guida digitale di LoveAct.
Debriefing	<p>Per guidare il debriefing, potete chiedere alle partecipanti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Riuscite a individuare nell'attività casi che potrebbero essere riconducibili a situazioni della vostra vita riguardanti il consenso? Come potreste applicare le lezioni apprese? • In che modo i principi del consenso affermativo appresi da questa attività possono essere applicati praticamente nelle interazioni quotidiane? • Quali sono stati gli insegnamenti più significativi tratti dall'attività sul consenso? • In che modo le conoscenze acquisite da questa attività possono contribuire a creare un ambiente più rispettoso e consapevole basato sul consenso?
Fonte	Questa attività è stata sviluppata nell'ambito del progetto ISEX (www.isex-project.eu).

Attività 7 – Il significato del consenso

Tempo	30 minuti
# Numero di partecipanti	Adattabile a qualsiasi numero di partecipanti
Materiali necessari	<ul style="list-style-type: none"> • Una stanza • Scheda stampata
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> • Offrire uno spazio di riflessione e discussione sull'importanza del consenso attraverso situazioni di vita reale romanzate che potrebbero dimostrarne la mancanza. • Promuovere relazioni basate sul consenso e sul rispetto, imparando a utilizzare una comunicazione assertiva che lasci spazio al consenso e non alla costrizione. • Imparare che solo il "Sì" è "Sì", considerando anche il linguaggio non verbale come un canale di comunicazione a cui rivolgersi per comprendere il desiderio di un'altra persona. • Offrire all3 giovani l'opportunità di riflettere sui fattori alla base della violenza sessuale per prevenire questo tipo di situazioni in futuro e migliorare la consapevolezza del consenso sessuale. • Migliorare la capacità di ognunə di prendere posizione contro la violenza sessuale e costruire relazioni paritarie, felici e sane.
Come rendere questa attività più inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Mobilità/disabilità fisiche: se necessario, adattate l'attività in modo che non sia necessario muoversi o assistete chi ne ha bisogno. • Problemi di vista: Riportate a voce ogni step. Se si utilizzano video e/o immagini, descrivete dettagliatamente ciò che si vede. Se l'attività prevede segnali visivi, cercate di utilizzare segnali sonori. • Disabilità uditiva: Utilizzate istruzioni scritte. Se si utilizzano video, assicuratevi che siano dotati di sottotitoli. Se l'attività prevede segnali sonori, cercate di utilizzare segnali visivi. • Disturbi cognitivi/di apprendimento: Date istruzioni nel modo più semplice e chiaro possibile. Se necessario, potete prendervi più tempo per svolgere l'attività. Potete anche utilizzare istruzioni con immagini.

<p>Istruzioni passo dopo passo</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Introducete l'attività chiedendo a tutt3 l3 partecipanti il significato di "consenso", nel contesto della relazione affettiva. Chiedete loro di fornire esempi di diversi tipi di consenso sul cartellone. 2. Dividete il gruppo in due: Il gruppo delle DOMANDE e il gruppo delle RISPOSTE. Spiegate che ogni coppia deve rappresentare una breve scena improvvisata su un episodio comune di consenso o discriminazione. La scena sarà guidata in base alle carte scelte (carta): un membro della coppia prenderà la carta delle Domande e l'altro quella delle Risposte. 3. Le carte domande includeranno diverse domande incisive e chiuse - accettano solo un sì/no come risposta. Chi fa le domande può scegliere se insistere o meno, mentre chi risponde può valutare la propria posizione rispondendo con le parole scritte nella carta scelta. (Per le domande e le risposte si veda il pieghevole). 4. Una volta che la coppia ha recitato la scena, invitate l3 altr3 partecipanti a intervenire, discutendo e commentando la situazione rappresentata e, se necessario, sostituendo un3 dell3 due "attor3", prendendo letteralmente il suo posto.
<p>Suggerimenti e discussioni</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Si può chiedere se l3 partecipanti agiscono per se stessi o dal punto di vista del loro personaggio: questo cambia le loro decisioni? Perché? • Chiarite che l'attività svolta è una finzione: anche se gli scenari sono molto reali, il fatto di recitare può far terminare la conversazione facilmente dopo un NO! • Per garantire il mantenimento di uno spazio sicuro e confortevole, potete permettere all3 partecipanti di scegliere da sol3 le coppie, invece di crearle voi. • A seconda del vostro gruppo target, potreste voler "ammorbidire" l'elenco delle domande, utilizzando oggetti alimentari o animali e non situazioni sessuali (ma ricordate di fare un parallelo con scenari sessuali reali). • Per lo stesso motivo, potete proporre alle coppie di scegliere lo scenario con cui giocare, invece di assegnarne uno voi, poiché alcuni scenari potrebbero riguardare temi sensibili per loro. • Siate sempre consapevoli del potenziale di innesco degli scenari. • Dopo ogni rappresentazione, ponete delle domande a tutta la classe e lasciate che tutt3 rispondano insieme.
<p>Come realizzare l'attività online</p>	<p>Questa attività può essere adattata all'ambiente online utilizzando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una piattaforma che consenta riunioni online e la condivisione dello schermo

<p>Teoria</p>	<p>Si prega di leggere attentamente il Modulo 3 - Prevenzione della violenza sessuale di gruppo della Guida digitale di LoveAct.</p>
<p>Debriefing</p>	<p>Per guidare il debriefing, potete chiedere all3 partecipanti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • In che modo l'attività ha sottolineato il ruolo di una comunicazione efficace nell'ottenere e dare il consenso? • L'attività ha incoraggiato l'assertività nell'esprimere i propri limiti personali e nel rispettare quelli altrui? • L'attività ha stimolato discussioni o riflessioni sull'empatia nel considerare le prospettive altrui riguardo alle decisioni relative al consenso? • In che modo gli scenari dell'attività hanno favorito l'empatia verso le persone che affrontano le sfide del consenso? • Quale sarebbe stato l'approccio appropriato per gestire queste conversazioni? Come avete risposto alla richiesta e qual è stata la vostra interpretazione della domanda?
<p>Fonte</p>	<p>Questa attività è stata sviluppata nell'ambito del progetto ISEX (www.isex-project.eu).</p>

Scheda

Esempi di domande:

- a. Vuoi andare al cinema?
- b. Vuoi cenare con me?
- c. Puoi inviarmi una foto di nudo?
- d. Posso accarezzarti?
- e. Puoi darmi il tuo numero di telefono?
- f. Posso accompagnarti a casa?
- g. Ti andrebbe di prendere un caffè?
- h. Andiamo a casa mia?
- i. Posso rubarti un bacio?

Esempi di risposta:

- a. Scusami, devo andare.
- b. Sì, sì! (con intenzione)
- c. Lasciami perdere.
- d. Non lo so
- e. No.
- f. No, no e no.
- g. Forse...
- h. Certo.
- j. Sì... (ma mostra insicurezza con il linguaggio non verbale)
- k. Finalmente! Sì!
- l. Silenzio (sguardo evitante)
- m. Non mi sento bene.
- n. Non sono sicurə...

Attività 8 - Da sano a malsano - gioco online Children First

Tempo	45 minuti
# Numero di partecipanti	Adattabile a qualsiasi numero di partecipanti
Materiali necessari	<ul style="list-style-type: none"> • Smartphone o tablet con accesso a Internet. • Gioco online Children First, scaricatelo qui: <ul style="list-style-type: none"> ○ Google Play Store: https://bit.ly/2IJ3iZ1 ○ Apple Store: https://apps.apple.com/us/app/childrenfirst/id154989798
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> • Prevenire e affrontare la violenza negli appuntamenti fin dalla più tenera età (12-18 anni) attraverso la gamification. • Contribuire a modificare i comportamenti e gli atteggiamenti degli giovani che favoriscono la violenza adolescenziale, riducendo il rischio di diventarne vittima e di prevedere futuri episodi di violenza di genere nelle loro relazioni, attraverso il contatto con scenari di vita reale.
Come rendere questa attività più inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Mobilità/disabilità fisiche: se necessario, adattate l'attività in modo che non sia necessario muoversi o assistete chi ne ha bisogno. • Problemi di vista: Riportate a voce ogni step. Se si utilizzano video e/o immagini, descrivete dettagliatamente ciò che si vede. Se l'attività prevede segnali visivi, cercate di utilizzare segnali sonori. • Disabilità uditiva: Utilizzate istruzioni scritte. Se si utilizzano video, assicuratevi che siano dotati di sottotitoli. Se l'attività prevede segnali sonori, cercate di utilizzare segnali visivi. • Disturbi cognitivi/di apprendimento: Date istruzioni nel modo più semplice e chiaro possibile. Se necessario, potete prendervi più tempo per svolgere l'attività. Potete anche utilizzare istruzioni con immagini.

<p>Istruzioni passo dopo passo</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chiedete all3 partecipanti di scaricare l'applicazione del gioco sul loro telefono/tablet. 2. Organizzate la sessione di gioco lasciando che l3 partecipanti scelgano un personaggio con cui giocare oppure dividendol3 in gruppi e assegnando un personaggio a ciascun gruppo. 3. Il gioco deve essere fatto in formato landscape (visualizzazione orizzontale) 4. Assicurarsi di selezionare la lingua in cui si desidera giocare (italiano, inglese o altro). 5. Spiegate che il gioco inizia mostrando la schermata iniziale di Children First. L'utente può premere start e passare alla schermata di scorrimento degli scenari. Dopo lo splash screen, si apre la schermata di selezione degli scenari, che permette all'utente di scorrere tra i vari scenari. Lo scorrimento può essere effettuato a sinistra o a destra, dal primo all'ultimo scenario. Tutti gli scenari di gioco iniziano con una schermata introduttiva che descrive il caso e fornisce informazioni sul personaggio principale dello scenario. 6. Dopo aver selezionato lo scenario, dite all'utente di scorrere il testo per leggere la descrizione del ruolo principale e quindi fare clic sul volto per passare alla schermata di descrizione dello scenario. L'utente può toccare il pulsante Continua e iniziare a giocare. 7. Durante lo scenario, l'utente può premere Avanti/Continua nella parte inferiore dello schermo per passare alla schermata successiva o scegliere una delle risposte opzionali (facendo clic sulla rispettiva bolla). Va detto che la schermata di selezione delle risposte è scorrevole. 8. Ogni risposta assegna all'utente dei punti che vengono aggregati e mostrati man mano che l'utente procede nello scenario. In base al punteggio totale, la schermata finale mostra un messaggio di riepilogo, che motiva gli utenti a cambiare gli stereotipi, li premia per lo sforzo e li incoraggia a rigiocare lo scenario. 9. Dalla schermata finale, l'utente può tornare alla schermata di selezione dello scenario e continuare con un altro scenario.
<p>Suggerimenti e discussioni</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Quando i singoli o i gruppi finiscono di giocare, avviate una discussione chiedendo: <ul style="list-style-type: none"> ○ Cosa stava succedendo nel vostro scenario? Raccontate la storia al gruppo. ○ Definireste l'esperienza di [personaggio] come una forma di VIOLENZA? Se sì, che tipo di violenza? ○ Questo tipo di violenza, secondo voi, rappresenta una VIOLENZA DI GENERE? ○ Secondo voi, perché X subisce questa violenza? Ha fatto qualcosa di sbagliato? È in difetto?

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Quali sono le relazioni di potere tra queste coppie (chi ha il potere nella coppia descritta)? ○ Secondo voi, cosa vuole o cerca di ottenere l'ABUSER di questa storia? ● Durante la discussione dei diversi scenari con il gruppo, potreste sottolineare alcuni concetti come la colpevolizzazione della vittima, la vittimizzazione e lo squilibrio di potere. ● Potreste aprire una discussione sulle loro esperienze con episodi simili nella loro vita, ma ricordate sempre che questi argomenti potrebbero rappresentare temi sensibili per il gruppo. Considerate che in classe potrebbero esserci vittime o sopravvissute a GBV ed è importante evitare la ritraumatizzazione.
<p>Come realizzare l'attività online</p>	<p>Questa attività può essere adattata all'ambiente online utilizzando:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Una piattaforma che consenta riunioni online con condivisione dello schermo ● Jamboard o altre lavagne digitali
<p>Teoria</p>	<p>Leggete attentamente il Modulo 2 - Comprendere il genere e il Modulo 3 - Prevenire la violenza di genere della Guida digitale di LoveAct.</p>
<p>Debriefing</p>	<p>Per guidare il debriefing, potete chiedere all3 partecipanti:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● In che modo l'esercizio ha contribuito alla vostra comprensione della prevenzione della violenza tra l3 giovani? ● Potete condividere qualche spunto ricavato dalle discussioni basate su scenari su relazioni sane e limiti? ● In che modo l'esercizio ha sfidato i tradizionali stereotipi di genere, se lo ha fatto? ● Come possono i progetti di collaborazione, come suggerito, favorire un ambiente che promuova l'uguaglianza e il rispetto? ● In che modo l'esercizio può aiutare le persone a diventare più assertive nell'esprimere i propri bisogni e nel porre dei limiti? ● Quali sono i segnali d'allarme di relazioni malsane di cui avete parlato e in che modo questa consapevolezza potrebbe contribuire alla prevenzione della violenza?
<p>Fonte</p>	<p>Questa attività è stata sviluppata nell'ambito del progetto ISEX (www.isex-project.eu), ispirandosi al gioco elettronico Children First.</p>

Attività 9 - Troppo difficile dire NO

Tempo	60 minuti
# Numero di partecipanti	Da 6 a 30 partecipanti
Materiali necessari	<ul style="list-style-type: none"> • Flipchart • Pennarelli
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> • Identificare le diverse forme di bullismo e molestie sessuali comunemente affrontate dalli giovani; • Esercitare diverse reazioni alle avance sessuali indesiderate o al bullismo; • Comprendere i pericoli per l3 giovani, in particolare per le donne, delle proposte e delle risposte sessuali vaghe o ambigue.
Come rendere questa attività più inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Mobilità/disabilità fisiche: se necessario, adattate l'attività in modo che non sia necessario muoversi o assistete chi ne ha bisogno. • Problemi di vista: Riportate a voce ogni step. Se si utilizzano video e/o immagini, descrivete dettagliatamente ciò che si vede. Se l'attività prevede segnali visivi, cercate di utilizzare segnali sonori. • Disabilità uditiva: Utilizzate istruzioni scritte. Se si utilizzano video, assicuratevi che siano dotati di sottotitoli. Se l'attività prevede segnali sonori, cercate di utilizzare segnali visivi. • Disturbi cognitivi/di apprendimento: Date istruzioni nel modo più semplice e chiaro possibile. Se necessario, potete prendervi più tempo per svolgere l'attività. Potete anche utilizzare istruzioni con immagini.

<p>Istruzioni passo dopo passo</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Introducete l'attività chiedendo all3 partecipanti se hanno sentito parlare di casi di molestie sessuali, dicendo loro di fornire esempi, da riportare sulla flipchart. 2. Quando l'elenco è pronto, chiedete all3 partecipanti di fare un brainstorming di idee su come potrebbero reagire alle diverse forme di molestie elencate e di annotarle. 3. Chiedete quindi ad almeno due volontar3 di interpretare una delle reazioni alle avance sessuali indesiderate, al bullismo o alle molestie. Se necessario, fornite loro alcuni esempi di possibili scenari, tra cui: <ul style="list-style-type: none"> • <i>Fare commenti indesiderati sull'aspetto o sul look delle altre persone</i> • <i>Fare pressione su un'altra persona per farle fare qualcosa che non vuole utilizzando il ricatto emotivo (ad esempio, "lo faresti se mi amassi").</i> • <i>Chiamare per nome e insultare un'altra persona usando un linguaggio omofobico</i> 4. Lasciate alle coppie di volontar3 qualche minuto per scegliere e preparare la loro scenetta. Se hanno difficoltà a scegliere uno scenario, dategliene uno voi. 5. Chiedete all3 volontar3 di recitare la loro scena agli altri membri del gruppo; 6. Chiedete quindi alla coppia di riprodurre la stessa scena, invitando l3 altr3 partecipanti a intervenire e a proporre le proprie risposte al dialogo. A questo punto, chi sta recitando la scena deve fermarsi e uno dei personaggi del dialogo viene sostituito. La scena continua, con una proposta diversa per risolvere il problema. In questo modo, il dialogo può essere spostato in una direzione diversa, forse più efficace o più assertiva. In più, l3 spettator3 possono svolgere un ruolo attivo nel proporre modi alternativi di chiedere e rifiutare un rapporto sessuale. Continuate con uno sketch fino a quando non ci saranno altri suggerimenti da parte del pubblico, o fino a quando l3 giocator3 non saranno stat3 sostituit3 per un massimo di tre volte; 7. Passate alla coppia di volontar3 successiva e ripetete gli step. Cercate di offrire a tutt3 l3 partecipanti che desiderano prendere parte al dialogo l'opportunità di farlo, ovviamente nei limiti del tempo a vostra disposizione. Dopodiché, continuate con il debriefing e la valutazione.
<p>Suggerimenti e discussioni</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Se, quando chiedete all3 partecipanti di pensare a possibili soluzioni, ess3 propongono risposte che suggeriscono l'uso della violenza fisica, suggerite loro di pensare ad altri modi possibili di rispondere in modo non violento; • Assicuratevi di affrontare il tema del bullismo e delle molestie tra l3 giovani.

	<ul style="list-style-type: none"> • Assicuratevi di esplorare con il vostro gruppo le possibili soluzioni per risolvere i problemi che già esistono tra di loro o che potrebbero sorgere in futuro; • Assicuratevi di sensibilizzare l'opinione pubblica sulla necessità di reagire alla violenza e di denunciarla.
Come realizzare l'attività online	<p>Questa attività può essere adattata all'ambiente online utilizzando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una piattaforma che consenta riunioni online e la condivisione dello schermo • Jamboard o altre lavagne digitali
Teoria	<p>Si prega di leggere attentamente il Modulo 3 - Prevenzione della violenza sessuale di gruppo della Guida digitale di LoveAct.</p>
Debriefing	<p>Per guidare il debriefing, potete chiedere all3 partecipanti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • In che modo l'attività ha messo in luce le dinamiche di potere all'interno delle relazioni e il loro impatto sulla capacità di dire di no in situazioni di GBV? • In che modo gli scenari hanno messo in evidenza le complessità che gli individui possono incontrare nel dire di no? • Quali sono stati gli scenari o le situazioni presentate nell'attività in cui gli individui hanno trovato difficile dire di no? Come sono state rappresentate queste sfide? • In che modo l'attività ha rappresentato le difficoltà che alcuni individui possono incontrare quando rifiutano o pongono dei limiti? • Come vi siete sentiti durante l'attività? È stato difficile mettere in scena esempi di bullismo e molestie sessuali? Perché? • È stato facile rispondere al bullismo? Perché, o perché no? Perché per alcune persone è difficile reagire al bullismo/molestie sessuali? • Le risposte proposte erano di natura violenta? È mai una buona idea? • Perché alcune persone decidono di non denunciare forme estreme di molestie sessuali, come lo stupro o la violenza sessuale? • Chi o cosa potrebbe aiutarvi a reagire alle avance sessuali indesiderate o a reagire al bullismo/molestie sessuali e, se necessario, a denunciarle? • Cosa possono fare i3 giovani per sensibilizzare i3 loro coetanei al tema del bullismo e delle molestie sessuali e ai modi di reagire ad esso?
Fonte	<p>Questa attività è stata sviluppata nell'ambito del progetto ISEX (www.isex-project.eu).</p>

Attività 10 - Cyberbullismo e molestie online

Tempo	30 minuti
# Numero di partecipanti	Adattabile a qualsiasi numero di partecipanti
Materiali necessari	<ul style="list-style-type: none"> • Scheda stampata • Accesso a Internet (opzionale) • Carta e penne • Flipchart o lavagna (opzionale)
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> • Comprendere il concetto di cyberbullismo e di molestie online. • Riconoscere le diverse forme di cyberbullismo. • Discutere dell'impatto del cyberbullismo sugli individui. • Identificare le strategie per prevenire e affrontare gli episodi di cyberbullismo.
Come rendere questa attività più inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Mobilità/disabilità fisiche: se necessario, adattate l'attività in modo che non sia necessario muoversi o assistete chi ne ha bisogno. • Problemi di vista: Riportate a voce ogni step. Se si utilizzano video e/o immagini, descrivete dettagliatamente ciò che si vede. Se l'attività prevede segnali visivi, cercate di utilizzare segnali sonori. • Disabilità uditiva: Utilizzate istruzioni scritte. Se si utilizzano video, assicuratevi che siano dotati di sottotitoli. Se l'attività prevede segnali sonori, cercate di utilizzare segnali visivi. • Disturbi cognitivi/di apprendimento: Date istruzioni nel modo più semplice e chiaro possibile. Se necessario, potete prendervi più tempo per svolgere l'attività. Potete anche utilizzare istruzioni con immagini.
Istruzioni passo dopo passo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dividete i 3 partecipanti in gruppi. 2. Per rompere il ghiaccio e introdurre l'argomento, chiedete ai gruppi di rispondere alle domande del quiz (prima ogni gruppo deve rispondere separatamente, poi vi è la condivisione collettiva delle soluzioni). Inoltre, si può pensare di utilizzare piattaforme come Quizlet o Kahoot per un coinvolgimento interattivo sull'argomento. 3. Dopo il quiz, assegnate a ciascun gruppo un tipo specifico di cyberbullismo (ad esempio, cyberstalking, online shaming, trolling - l'elenco completo è riportato

	<p>nella scheda) - Coinvolgete i3 partecipanti chiedendo loro se hanno familiarità con questi diversi tipi. Come approccio alternativo, potreste invitare i3 student3 a condurre una ricerca online sulle diverse forme di cyberbullismo.</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Chiedete loro di fare una ricerca e di preparare una breve presentazione (o una scenetta) che metta in evidenza cosa comporta questo tipo di cyberbullismo, gli esempi e i suoi potenziali effetti. 5. Chiedete a ciascun gruppo di presentare i propri risultati. 6. Facilitate le discussioni dopo ogni presentazione, consentendo agli altri gruppi di porre domande o condividere pensieri.
<p>Suggerimenti e discussioni</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Durante le presentazioni e le discussioni di gruppo, incoraggiate il dialogo aperto su esperienze, preoccupazioni e strategie efficaci contro il cyberbullismo. • Discutete del ruolo che dovrebbero avere coloro che assistono a questi episodi e di come possono sostenere i3 coetanei che affrontano il cyberbullismo. • Potete anche pensare a modi efficaci per integrare le lezioni sul cyberbullismo nel programma di studi o nelle campagne di sensibilizzazione all'interno della scuola.
<p>Come realizzare l'attività online</p>	<p>Questa attività può essere adattata all'ambiente online utilizzando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una piattaforma che consenta riunioni online e la condivisione dello schermo • Breakout rooms • Jamboard o altre lavagne digitali
<p>Teoria</p>	<p>Si prega di leggere attentamente il Modulo 3 - Prevenzione della violenza sessuale di gruppo della Guida digitale di LoveAct.</p>
<p>Debriefing</p>	<p>Per guidare il debriefing, potete chiedere all3 partecipanti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • In che modo l'attività ha ampliato la vostra comprensione del cyberbullismo e delle molestie online? • Ci sono stati scenari o esempi che vi hanno particolarmente colpito o che vi hanno offerto nuovi spunti di riflessione? • L'attività ha messo in luce segnali di allarme o comportamenti indicativi di cyberbullismo o molestie online? • Come possono gli individui riconoscere e rispondere ai primi segnali di questi comportamenti online? • Gli scenari o le discussioni vi hanno suscitato reazioni emotive o preoccupazione rispetto alla diffusione del cyberbullismo e delle molestie online?

	<ul style="list-style-type: none"> • Come può la consapevolezza dell'impatto emotivo di queste azioni aiutare ad affrontarle e prevenirle?
Fonte	Questa attività è stata sviluppata da Yioula Papatsori nell'ambito del progetto LoveAct (www.thegendertalk.eu).

Scheda

Quiz: Cyberbullismo e molestie online

<p>DOMANDA 1:</p> <p>COS'È IL CYBERBULLISMO?</p>	<p>DOMANDA 2:</p> <p>QUALE DEI SEGUENTI È UN ESEMPIO DI CYBERBULLISMO?</p>	<p>DOMANDA 3:</p> <p>COME SI DEFINISCE UNA MOLESTIA ONLINE?</p>
<p>A) Un termine utilizzato per promuovere interazioni positive online.</p> <p>B) Qualsiasi forma di bullismo che avvenga tramite dispositivi elettronici e piattaforme digitali.</p> <p>C) Un tipo di strategia di gioco che prevede competizioni virtuali.</p>	<p>A) Inviare un'e-mail di cortese disaccordo.</p> <p>B) Condividere informazioni o foto private di qualcuno senza autorizzazione.</p> <p>C) Discutere le differenze di opinione in modo rispettoso nei forum online.</p>	<p>A) Un metodo per promuovere consigli sulla sicurezza digitale.</p> <p>B) Un termine usato per promuovere il galateo di Internet.</p> <p>C) Comportamento continuo, indesiderato e offensivo nei confronti di un individuo online.</p>
<p>DOMANDA 4:</p> <p>VERO O FALSO: <i>"Il cyberbullismo si verifica solo tra i3 adolescenti e i3 giovani adulti".</i></p>	<p>DOMANDA 5:</p> <p>QUALI DELLE SEGUENTI AZIONI POSSONO AIUTARE A PREVENIRE IL CYBERBULLISMO E LE MOLESTIE ONLINE?</p>	<p>DOMANDA 6:</p> <p>QUALI MISURE POTETE ADOTTARE SE VOI O QUALCUNØ CHE CONOSCETE È VITTIMA DI CYBERBULLISMO?</p>

<p>A) Falso. B) Vero.</p>	<p>A) Impegnarsi in interazioni online rispettose e positive. B) Condividere informazioni personali con estranei online. C) Ignorare il disagio di qualcunə nelle conversazioni online.</p>	<p>A) Rispondere con messaggi aggressivi per difendervi. B) Documentare le molestie, bloccare la molestatore e segnalare l'abuso alla piattaforma. C) Ignorare i messaggi e sperare che si fermino.</p>
<p>DOMANDA 7: COME SI PUÒ CONTRIBUIRE A CREARE UN AMBIENTE ONLINE PIÙ SICURO?</p>	<p>DOMANDA 8: QUAL È IL RUOLO DI COLORO CHE ASSISTONO A EPISODI DI CYBERBULLISMO NELLA PREVENZIONE DELLO STESSO?</p>	
<p>A) Essendo rispettosi e gentili nelle interazioni online e segnalando comportamenti inappropriati. B) Condividendo apertamente informazioni private sui social media. C) Partecipando a pettegolezzi o diffondendo voci online.</p>	<p>A) Ignorare la situazione per evitare di essere coinvolti. B) Sostenere le azioni delle bulle. C) Intervenire e segnalare i casi di cyberbullismo alle autorità o alle piattaforme competenti.</p>	

Quiz: Risposte

<p>1. B 2. B 3. C 4. A</p>	<p>5. A 6. B 7. A 8. C</p>
--------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------

Tipi di cyberbullismo

Queste forme di cyberbullismo possono avere gravi ripercussioni emotive, psicologiche e persino fisiche sulle persone e devono essere affrontate in modo serio e responsabile.

Molestie	Inviare ripetutamente messaggi violenti, minacciosi o offensivi a una persona.
Esclusione	Escludere intenzionalmente qualcun*altr* da gruppi, chat o attività online per isolarl* o ostracizzarl*.
Impersonificazione	Creare account falsi o fingere di essere qualcun*altr* online per umiliare, screditare o danneggiare la reputazione di un'altra persona.
Doxing	Pubblicare online informazioni private di qualcun*, come l'indirizzo, il numero di telefono o i dati personali, senza consenso.
Outing	Condividere pubblicamente informazioni personali o sensibili di qualcun*, compresi i suoi segreti, il suo orientamento sessuale o le sue conversazioni private.
Cyberstalking	Monitorare, seguire o molestare continuamente qualcun* online, causando paura o angoscia.
Flaming	Partecipare a discussioni o dispute online ostili e aggressive. che spesso comportano insulti, linguaggio sprezzante o minacce.
Trolling	Pubblicare contenuti violenti o provocatori con l'intento di turbare l* altr* o di incitare al conflitto.
Cyberbullismo per procura	Usare l* altr* per mettere in atto comportamenti di bullismo, spesso incoraggiandoli o manipolandoli a prendere di mira qualcun*altr*.

Attività 11 - GBV e rappresentazione mediatica

Tempo	30 minuti
# Numero di partecipanti	Da 3 a 30 partecipanti
Materiali necessari	<ul style="list-style-type: none"> • Lavagna o flipchart • Matite e pennarelli • Pubblicità, filmati o segmenti di programmi televisivi (online o preselezionati dall'utente) che presentano norme e ruoli di genere o che denunciano casi di GBV. • Schede stampate
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> • Analizzare il modo in cui i media tradizionali mostrano la violenza contro le persone. • Riflettere sull'impatto della rappresentazione mediatica sulla percezione della violenza di genere.
Come rendere questa attività più inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Mobilità/disabilità fisiche: se necessario, adattate l'attività in modo che non sia necessario muoversi o assistete chi ne ha bisogno. • Problemi di vista: Riportate a voce ogni step. Se si utilizzano video e/o immagini, descrivete dettagliatamente ciò che si vede. Se l'attività prevede segnali visivi, cercate di utilizzare segnali sonori. • Disabilità uditiva: Utilizzate istruzioni scritte. Se si utilizzano video, assicuratevi che siano dotati di sottotitoli. Se l'attività prevede segnali sonori, cercate di utilizzare segnali visivi. • Disturbi cognitivi/di apprendimento: Date istruzioni nel modo più semplice e chiaro possibile. Se necessario, potete prendervi più tempo per svolgere l'attività. Potete anche utilizzare istruzioni con immagini.
Istruzioni passo dopo passo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fornite all3 student3 i materiali selezionati (potete usare diversi mezzi di comunicazione: video, pubblicità, post, ecc.) che presentano i ruoli di genere e la violenza, nonché le domande guida [Scheda]. 2. In piccoli gruppi, chiedete loro di identificare gli stereotipi e i comportamenti violenti rappresentati e di discuterne sulla base delle domande guida, annotando le loro osservazioni e percezioni. 3. Facilitate le discussioni tra i gruppi, incoraggiando l'analisi critica dei messaggi ritratti, degli stereotipi e dell'impatto sulle percezioni della società.

	<p>4. Invitate i gruppi a condividere le loro osservazioni e intuizioni con il gruppo più ampio, favorendo una comprensione collettiva.</p>
<p>Suggerimenti e discussioni</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pensate a strategie per incorporare l'alfabetizzazione mediatica e le capacità di pensiero critico nell'affrontare la violenza contro le persone all'interno dei contesti educativi. • Incoraggiate un dialogo aperto sull'impatto dei media sulla percezione della violenza di genere. • Discutete dei modi per sfidare e contrastare le rappresentazioni dannose attraverso l'alfabetizzazione mediatica e l'attivismo.
<p>Come realizzare l'attività online</p>	<p>Questa attività può essere adattata all'ambiente online utilizzando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una piattaforma che consenta riunioni online e la condivisione dello schermo • Breakout rooms • Jamboard o altre schede digitali
<p>Teoria</p>	<p>La rappresentazione della violenza contro le persone nei media ha un significato profondo nel plasmare le percezioni, gli atteggiamenti e le risposte della società nei confronti di questo problema critico e spesso svolge un ruolo centrale nell'inquadrare il discorso pubblico sulla violenza contro le persone.</p> <p>Molto spesso, la rappresentazione degli episodi di violenza su minori, sia nei telegiornali, che nei film o nei social media, porta con sé pregiudizi, stereotipi e sensazionalismo che possono riflettere e perpetuare gli atteggiamenti della società nei confronti del genere, delle dinamiche di potere e della violenza. Inoltre, osserviamo frequenti tendenze al victim-blaming, in cui le rappresentazioni mediatiche possono inavvertitamente rafforzare nozioni che attribuiscono la responsabilità o la colpa alle vittime piuttosto che affrontare le cause profonde della violenza, contribuendo a mettere a tacere le vittime e a far sì che la società ignori i casi di GBV.</p> <p>Inoltre, la romanticizzazione o la banalizzazione dei comportamenti violenti all'interno delle narrazioni mediatiche può desensibilizzare il pubblico alla gravità della GBV, confondendo i confini tra realtà e finzione, con un impatto sul modo in cui gli individui percepiscono e rispondono ai casi di violenza nella vita reale.</p> <p>Infine, le identità intersezionali, che comprendono la razza, l'etnia, lo status socioeconomico e l'orientamento sessuale, tra le altre cose, spesso influenzano il modo in cui la GBV viene rappresentata: esistono disparità nella visibilità e nella sensibilità della denuncia o della rappresentazione di casi che</p>

	<p>coinvolgono comunità emarginate, sottolineando ulteriormente la necessità di narrazioni sfumate e inclusive.</p> <p>Tuttavia, le piattaforme mediatiche fungono anche da catalizzatore per la sensibilizzazione e l'advocacy.</p> <p>Rappresentazioni ponderate, accurate ed empatiche hanno il potenziale di sfidare gli stereotipi, di stimolare il dialogo e di mobilitare il cambiamento sociale. Un reportage etico e responsabile può far luce su questioni sistemiche, smantellare gli stereotipi ed esaltare le voci dell3 sopravvissut3, favorendo così l'empatia, la comprensione e le richieste di azione contro la violenza sessuale su larga scala.</p> <p>Nell'esplorare la profondità teorica della rappresentazione della GBV nei media, è fondamentale riconoscere l'influenza e la responsabilità che le piattaforme mediatiche hanno nel plasmare le percezioni, sfidare le norme sociali e sostenere una comprensione più equa ed empatica della GBV.</p>
<p>Debriefing</p>	<p>Per guidare il debriefing, potete chiedere all3 partecipanti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • In che modo l'attività ha influenzato o modificato la vostra percezione di come la GBV viene rappresentata dai media? • Riflettete su eventuali pregiudizi o assunti personali che sono stati messi in discussione o rafforzati dalle rappresentazioni discusse. • In che modo le rappresentazioni mediatiche della GBV influenzano gli atteggiamenti, le risposte o le percezioni della società nei confronti delle vittime e dell3 sopravvissut3? • Le rappresentazioni dei media possono fungere da catalizzatore per il cambiamento della società per quanto riguarda gli atteggiamenti e le risposte alla GBV? • In che modo le rappresentazioni mediatiche della GBV possono essere utilizzate a fini educativi o di advocacy per aumentare la consapevolezza e promuovere l'empatia? • Discutete del potenziale dei programmi o delle campagne di alfabetizzazione mediatica per affrontare le rappresentazioni dannose e promuovere discussioni informate.
<p>Fonte</p>	<p>Questa attività è stata sviluppata da Yioula Papatsori nell'ambito del progetto LoveAct (www.thegendertalk.eu).</p>

Scheda

Domande guida per l'analisi dei media

<p>Rappresentazione mediatica della GBV</p>	<p>Come vengono rappresentati dai media i casi di GBV, come la violenza nelle relazioni di coppia, la violenza sessuale o le molestie?</p> <p>Quali sono le narrazioni o gli stereotipi comuni associati alle vittime e all3 colpevoli in queste rappresentazioni?</p>
<p>Impatto del linguaggio e delle immagini</p>	<p>In che modo il linguaggio usato nei resoconti o nelle rappresentazioni dei media influenza la percezione pubblica della GBV?</p> <p>Che ruolo hanno le rappresentazioni visive, come le immagini o i video, nel formare gli atteggiamenti nei confronti della violenza di genere?</p>
<p>Pregiudizi/Bias</p>	<p>Ci sono casi di pregiudizio/bias specifici nella copertura mediatica quando si parla di casi di GBV? (ad esempio, l'accusa alle vittime, il sensazionalismo, l'inquadramento delle violenze come episodi isolati).</p> <p>In che modo questo pregiudizio o inquadramento potrebbe influenzare la comprensione e le risposte del pubblico alla GBV?</p>
<p>Copertura mediatica e intersezionalità</p>	<p>I media trattano gli incidenti di GBV in modo diverso a seconda del genere, dell'etnia, dello status socio-economico o di altre intersezioni delle persone coinvolte?</p> <p>In che modo l'intersezionalità influisce sulla rappresentazione e sulla visibilità della GBV nei media?</p>
<p>Responsabilità ed etica</p>	<p>Quali sono le considerazioni etiche che i media dovrebbero fare quando raccontano di episodi legati alla violenza di genere?</p> <p>In che modo il reporting responsabile può contribuire alla sensibilizzazione e alla lotta contro la violenza di genere?</p>
<p>Impatto sulla società</p>	<p>In che modo le rappresentazioni mediatiche della GBV influenzano gli atteggiamenti, le percezioni e le risposte della società nei confronti delle vittime, dell3 sopravvissut3 e del problema stesso?</p> <p>Le rappresentazioni dei media possono influenzare le norme sociali e i comportamenti legati alla violenza contro le persone?</p>

<p>Confronto e tendenze</p>	<p>Ci sono cambiamenti o tendenze evidenti nel modo in cui i media hanno ritratto la GBV nel tempo? Se sì, cosa può aver influenzato questi cambiamenti?</p> <p>Come si presenta la rappresentazione mediatica della GBV su diverse piattaforme (ad esempio, notizie, intrattenimento, social media)?</p>
<p>Appello all'azione e all'advocacy</p>	<p>In che modo le rappresentazioni mediatiche della GBV possono essere sfruttate per sensibilizzare l'opinione pubblica e promuovere il cambiamento?</p> <p>Che ruolo possono avere i media nel promuovere narrazioni accurate, empatiche e responsabilizzanti sulla GBV?</p>

Attività 12 - Prevenire la GBV attraverso l'arte

Tempo	40 minuti
# Numero di partecipanti	Gruppi di piccole e medie dimensioni da 4 a 8 partecipanti
Materiali necessari	<ul style="list-style-type: none"> • Flipchart o lavagna • Materiale di cancelleria/artistico (carta, matite, pennarelli, colori, tele, ecc.) • Accesso a materiali di riferimento o ad immagini relative alla prevenzione della GBV (opzionale) • Spazio per la creazione artistica (può essere fatto a distanza se l3 partecipanti hanno i loro materiali)
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> • Esplorare il ruolo dell'arte nella sensibilizzazione e nella prevenzione della violenza di genere. • Incoraggiare l'espressione creativa e la comprensione delle problematiche legate alla GBV attraverso l'arte. • Promuovere l'empatia e l'empowerment attraverso la creazione artistica e la riflessione.
Come rendere questa attività più inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Mobilità/disabilità fisiche: se necessario, adattate l'attività in modo che non sia necessario muoversi o assistete chi ne ha bisogno. • Problemi di vista: Riportate a voce ogni step. Se si utilizzano video e/o immagini, descrivete dettagliatamente ciò che si vede. Se l'attività prevede segnali visivi, cercate di utilizzare segnali sonori. • Disabilità uditiva: Utilizzate istruzioni scritte. Se si utilizzano video, assicuratevi che siano dotati di sottotitoli. Se l'attività prevede segnali sonori, cercate di utilizzare segnali visivi. • Disturbi cognitivi/di apprendimento: Date istruzioni nel modo più semplice e chiaro possibile. Se necessario, potete prendervi più tempo per svolgere l'attività. Potete anche utilizzare istruzioni con immagini.
Istruzioni passo dopo passo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Per iniziare l'attività, facilitate un brainstorming su come l'arte può sensibilizzare e sostenere la prevenzione della GBV e annotate le idee principali su una lavagna o una flipchart. 2. Sulla base delle idee emerse durante il brainstorming, chiedete all3 partecipanti di creare opere d'arte: incoraggiate vari mezzi e stili artistici per esprimere le

	<p>loro idee e lasciate loro un po' di tempo per lavorarci individualmente.</p> <ol style="list-style-type: none"> Quando tutto il gruppo ha finito, organizzate una mostra (se è possibile!) delle opere. Chiedete a ogni partecipante di condividere la propria opera d'arte e di spiegarne l'ispirazione. Facilitate una discussione riflessiva sulle emozioni e i messaggi trasmessi attraverso l'arte.
<p>Suggerimenti e discussioni</p>	<ul style="list-style-type: none"> Ricordate alle partecipanti che la creazione dell'opera d'arte è un lavoro individuale su cui riflettere e favorire un ambiente in cui le adolescenti si sentano a proprio agio nell'esprimersi creativamente. Sottolineate l'importanza del rispetto, dell'empatia e della riservatezza per garantire un'atmosfera sicura e inclusiva. Incoraggiare le adolescenti a utilizzare varie forme d'arte, come il disegno, la pittura, la poesia, la musica o il teatro, per esplorare emozioni, esperienze e prospettive legate alla prevenzione della violenza contro le persone. Evidenziate come l'arte possa essere un potente strumento di comunicazione e di advocacy. Avviate discussioni aperte su GBV, consenso, relazioni sane e stereotipi, utilizzando l'arte come catalizzatore della conversazione. Mettete le adolescenti in condizione di usare la loro arte come mezzo per sensibilizzare l'opinione pubblica sulla violenza contro le persone e per promuovere il cambiamento all'interno delle loro comunità. Incoraggiatelo a esplorare i temi dell'empowerment, dell'uguaglianza e del rispetto nelle loro creazioni artistiche.
<p>Come realizzare l'attività online</p>	<p>Questa attività può essere adattata all'ambiente online utilizzando:</p> <ul style="list-style-type: none"> Una piattaforma che consenta riunioni online e la condivisione dello schermo Breakout rooms Jamboard o altre lavagne digitali
<p>Teoria</p>	<p>Si prega di leggere attentamente il Modulo 3 - Prevenzione della violenza sessuale di gruppo della Guida digitale di LoveAct.</p>
<p>Debriefing</p>	<p>Per guidare il debriefing, potete chiedere alle partecipanti:</p> <ul style="list-style-type: none"> In che modo l'attività artistica vi ha aiutato a esprimere i vostri pensieri e sentimenti riguardo alla prevenzione della GBV? Quale forma d'arte vi è sembrata più efficace nel trasmettere messaggi sulla prevenzione della GBV?

	<ul style="list-style-type: none"> • Descrivete le emozioni o i messaggi che intendevate trasmettere attraverso la vostra opera d'arte in relazione alla prevenzione della GBV. Come avete visualizzato questi concetti attraverso la vostra arte? • Riflettete sull'impatto della creazione artistica sul tema della prevenzione della GBV. In che modo questa attività ha influenzato la vostra comprensione o i vostri sentimenti sul tema? • Pensate che l'arte possa essere un potente strumento di sensibilizzazione e di promozione del cambiamento per quanto riguarda la prevenzione della GBV? Perché o perché no? • Quali messaggi o temi avete osservato nelle opere d'arte create dalle vostre coetanee sulla prevenzione della GBV? Avete notato qualche opera in particolare e perché?
<p>Fonte</p>	<p>Questa attività è stata sviluppata da Michalis Karakonstantis nell'ambito del progetto LoveAct (www.thegendertalk.eu).</p>

Attività 13: Fare e non fare! (gioco di carte)

Tempo	45 minuti
#Numero di partecipanti	Almeno 3 partecipanti
Materiali necessari	<ul style="list-style-type: none"> • Scheda stampata - Set di schede (3 set da 20 schede) • 3 x corda (3 m) • 3 x 3 carte (3 x rosso, 3 x giallo, 3 x verde) • Almeno 1 facilitatorə per gruppo (3)
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> • Creare coscienza e consapevolezza dei nostri confini e di quelli dell3 altr3. • Mettere l3 partecipanti in condizione di scoprire sé stessi e di esprimere i loro tabù.
Come rendere questa attività più inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Mobilità/disabilità fisiche: se necessario, adattate l'attività in modo che non sia necessario muoversi o assistete chi ne ha bisogno. • Problemi di vista: Riportate a voce ogni step. Se si utilizzano video e/o immagini, descrivete dettagliatamente ciò che si vede. Se l'attività prevede segnali visivi, cercate di utilizzare segnali sonori. • Disabilità uditiva: Utilizzate istruzioni scritte. Se si utilizzano video, assicuratevi che siano dotati di sottotitoli. Se l'attività prevede segnali sonori, cercate di utilizzare segnali visivi. • Disturbi cognitivi/di apprendimento: Date istruzioni nel modo più semplice e chiaro possibile. Se necessario, potete prendervi più tempo per svolgere l'attività. Potete anche utilizzare istruzioni con immagini.
Istruzioni passo dopo passo	<ul style="list-style-type: none"> • Preparazione <ol style="list-style-type: none"> 1. Create uno spazio sufficiente nella stanza in modo che le corde possano poggiare direttamente a terra. Lasciate spazio sufficiente per muoversi e camminare intorno alle corde. 2. Segnate le zone di ogni corda: mettete i cartoncini rossi ("non va bene!") e i cartoncini verdi ("va bene!") a ogni estremità di una corda. Mettete i cartoncini gialli ("non so", "forse", "dipende") al centro di ogni corda. 3. Dividete l3 partecipanti in 3 gruppi e distribuite ogni gruppo attorno a una corda. 4. Dividete le <i>carte</i> (3 x circa 20 carte - Scheda), mescolatele e date 2-3 carte girate in ogni mano di ogni partecipante.

	<ul style="list-style-type: none"> ● Istruzioni per l'attività 1. Dite all3 partecipanti che ogni gruppo deve ordinare alternativamente le carte che ha in mano nelle 3 diverse zone del terreno. Ricordate che l3 partecipanti devono fare riferimento al proprio corpo e alle proprie sensazioni. 2. Citate alcuni esempi dalle schede (ad esempio: "seguire qualcunə nella notte fino a casa sua", "guardare qualcunə intensamente dall'alto in basso" e "palpare le tette di qualcunə") in modo che l'attività diventi più chiara e l3 partecipanti possano comprendere l'argomento. 3. Aggiungete che tutte queste frasi delle carte sono azioni che stanno accadendo a loro senza permesso o che loro stessi stanno facendo queste azioni senza chiedere il permesso. 4. Fate presente che non è necessario usare tutte le carte se non vogliono. Possono scambiare le carte all'interno di ogni gruppo o dare le carte a un'altra partecipante. 5. Sottolineate che non ci sono decisioni buone o cattive e incoraggiateli a discutere tra i gruppi in modo rispettoso, riconoscendo le differenze tra i compagni. 6. Ogni gruppo deve ordinare insieme le carte nelle zone. 7. Dite loro che prima di voler cambiare l'ordine di una carta piazzata da unə compagnə di squadra, devono spiegarne il motivo. 8. Per garantire un dibattito pacifico, si possono fare esempi come: "per me X è una parte molto intima del mio corpo", "per come sono fatti i miei genitori, non mi sarebbe permesso di essere toccato a X", "credo che questo dovrebbe essere lì a causa della mia cultura, della mia famiglia, della mia religione, della mia ideologia, ecc". 9. Assicuratevi che ogni gruppo abbia unə facilitatorə per garantire il rispetto e mediare in caso di necessità. 10. Fate notare che l3 partecipanti possono chiedere sempre consigli o fare domande se qualcosa non è chiaro. 11. Ricordate che ogni gruppo ha a disposizione 15 minuti per questo compito. 12. Una volta terminata la prima parte, chiedete ai gruppi di cambiare tavolo e di dare un'occhiata alle decisioni prese dall3 altr3 partecipanti. Dovranno confrontarle ed esprimere le differenze e le somiglianze. Dite loro che, se hanno domande, possono chiederle agli altri gruppi che sceglieranno se rispondere o meno. 13. Date loro 15 minuti per guardare le altre corde e commentarle.
<p>Suggerimenti e discussioni</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Favorite il dialogo chiedendo all3 student3 di condividere commenti sulle loro conclusioni o su quelle degli altri gruppi e se si sentono facilmente d'accordo con l3 loro compagn3.

	<ul style="list-style-type: none"> • L'influenza delle rappresentazioni culturali non è sempre esplicitata dall3 partecipanti. Anche le dinamiche religiose, familiari, sociali e culturali creano "regole" sulle zone di comfort e sulle zone tabù. Se non sono stati menzionati, fate emergere alcuni punti che avete notato durante l'attività. • Ricordate che l3 partecipanti devono giungere alla conclusione che ognunə ha i propri confini e le proprie zone tabù. Se non ci arrivano da sol3, guidatel3 in questa direzione fornendo esempi, informazioni e/o suggerimenti. • L3 partecipanti devono comunicare chiaramente i propri "sì" e "no" e devono rispettare le zone di comfort e le zone tabù dell3 altr3. Inoltre, devono chiedere il permesso di toccare il corpo di altre persone. • Considerate che questa attività può essere rimodellata anche come "dibattito in movimento": ci sono 3 campi in classe (verde: ok / giallo: non so, dipende, non voglio rispondere / rosso: non ok). L'insegnante legge ad alta voce determinate frasi. L3 alunne3 devono posizionarsi in ogni campo per ogni frase e poi discutere su questa frase tra i gruppi. È più interattivo e gli alunni possono immaginare meglio quale sarà il risultato. • Considerate che idealmente la discussione dovrebbe durare 15 minuti. • L'attività potrebbe essere collegata ad un'altra attività (Silhouette) • Utilizzate una stanza grande per condurre l'attività, in modo che l3 partecipanti abbiano più spazio per muoversi e camminare. • Assicuratevi che l3 facilitator3 prestino sempre attenzione affinché la discussione tra l3 partecipanti rimanga rispettosa, ricordando all3 partecipanti di rimanere aperti e di non essere giudicanti.
<p>Come realizzare l'attività online</p>	<p>Questa attività può essere adattata all'ambiente online utilizzando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kahoot • Applicazioni per lavagne interattive
<p>Teoria</p>	<p>Si prega di leggere attentamente il Modulo 3 - Prevenzione della violenza sessuale di gruppo della Guida digitale di LoveAct.</p>
<p>Debriefing</p>	<p>Per guidare il debriefing, potete chiedere all3 partecipanti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quale delle 3 conclusioni vi ha sorpreso di più? Perché? • Secondo voi, qual è l'origine delle differenze nelle scelte osservate? Perché? • Potete farmi qualche esempio?
<p>Fonti</p>	<p>Questa attività è stata sviluppata da Robin Kindler, Carla Johannes e María Alonso di Élan Interculturel per il progetto LoveAct.</p>

Scheda:



Loveact

Living positive and intersectional sexuality education for gender-based violence prevention

GIOCO DI CARTE

1. Scarica
2. Stampa
3. Gioca!

[Scarica qui](#)

Attività 14 - Spettacolo teatrale

Tempo	60 minuti
# Numero di partecipanti	Gruppi di piccole e medie dimensioni da 4 a 8 partecipanti
Materiali necessari	<ul style="list-style-type: none"> • Spazio per il movimento e la performance • Facoltativo: Costumi, oggetti di scena o semplice allestimento del palco (se disponibile e fattibile)
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> • Esplorare l'uso del teatro come strumento di educazione alla prevenzione della GBV. • Incoraggiare la creatività, l'empatia e la comprensione delle problematiche legate alla GBV attraverso il gioco di ruolo. • Mettere le studente in condizione di trasmettere messaggi di prevenzione della GBV attraverso lo spettacolo.
Come rendere questa attività più inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Mobilità/disabilità fisiche: se necessario, adattate l'attività in modo che non sia necessario muoversi o assistete chi ne ha bisogno. • Problemi di vista: Riportate a voce ogni step. Se si utilizzano video e/o immagini, descrivete dettagliatamente ciò che si vede. Se l'attività prevede segnali visivi, cercate di utilizzare segnali sonori. • Disabilità uditiva: Utilizzate istruzioni scritte. Se si utilizzano video, assicuratevi che siano dotati di sottotitoli. Se l'attività prevede segnali sonori, cercate di utilizzare segnali visivi. • Disturbi cognitivi/di apprendimento: Date istruzioni nel modo più semplice e chiaro possibile. Se necessario, potete prendervi più tempo per svolgere l'attività. Potete anche utilizzare istruzioni con immagini.
Istruzioni passo dopo passo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Per iniziare l'attività, facilitare un brainstorming sui messaggi e le idee chiave per sensibilizzare e sostenere la prevenzione della GBV e annotare le idee principali su una lavagna o una flipchart. 2. Sulla base delle idee emerse durante il brainstorming, chiedete alle partecipanti di sviluppare collettivamente copioni e scenari, spiegando che in seguito li reciteranno insieme; annotateli su fogli aggiuntivi (consultate la scheda per gli scenari indicativi).

	<p>3. Dedicate del tempo ai gruppi per provare i loro copioni o per improvvisare delle performance, da recitare, mimare o presentare attraverso la narrazione.</p> <p>4. Incoraggiate la discussione sulle emozioni suscitate e sull'efficacia della trasmissione dei messaggi di prevenzione della GBV.</p>
Suggerimenti e discussioni	<ul style="list-style-type: none"> ● Riflettete sull'efficacia dell'uso del teatro per l'educazione alla prevenzione della GBV. ● Discutete delle strategie per incorporare ulteriormente le attività teatrali nei programmi di sensibilizzazione alla GBV. ● Incoraggiate le discussioni sull'impatto del teatro nel trasmettere messaggi di prevenzione della GBV. ● Discutete dei modi per perfezionare o espandere ulteriormente la performance per un pubblico più ampio.
Come realizzare l'attività online	<p>Questa attività può essere adattata all'ambiente online utilizzando:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Una piattaforma che consenta riunioni online e la condivisione dello schermo ● Webcam accese ● Breakout rooms ● Jamboard o altre lavagne digitali
Teoria	<p>Si prega di leggere attentamente il Modulo 3 - Prevenzione della violenza sessuale di gruppo della Guida digitale di LoveAct.</p>
Debriefing	<p>Per guidare il debriefing, potete chiedere all3 partecipanti:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● In che modo lo spettacolo teatrale ha rappresentato o esplorato i vari aspetti della GBV? Quali messaggi o emozioni vi ha trasmesso? ● Riflettete sulle reazioni del pubblico durante e dopo lo spettacolo. In che modo la rappresentazione della GBV ha influenzato le loro emozioni o i loro pensieri? ● Discutete dei momenti o delle scene che hanno avuto un forte impatto sul pubblico riguardo ai temi della GBV. ● Analizzate i personaggi o le storie presentate nello spettacolo. In che modo hanno contribuito a comprendere le dinamiche o la prevenzione della violenza contro le persone? ● Ci sono stati personaggi specifici che si sono distinti nel rappresentare ruoli legati alla violenza contro le persone? Cosa li ha resi d'impatto?
Fonte	<p>Questa attività è stata sviluppata da Michalis Karakonstantis nell'ambito del progetto LoveAct (www.thegendertalk.eu).</p>

Scheda

Scenario 1. Titolo: Pressione e coercizione dei pari

- Ambientazione: Ambiente scolastico o universitario.
- Scenario: evidenziate una situazione in cui unə studentə si sente spintə a impegnarsi in attività intime contro la sua volontà a causa della pressione dell3 coetane3 o della coercizione dell3 compagn3 di classe. Concentratevi sull'importanza del consenso e sulla resistenza alla pressione dei pari.

Scenario 2. Titolo: Violenza di coppia

- Ambientazione: Scuola superiore o incontro sociale.
- Scenario: Rappresentate una relazione sentimentale in cui unə dell3 due partner mostra un comportamento aggressivo, di controllo o di gelosia nei confronti dell'altrə, con conseguenti danni emotivi o fisici. Enfatizzate il riconoscimento dei segni della violenza di coppia e la ricerca di supporto.

Scenario 3. Titolo: Cyberbullismo e molestie online

- Ambientazione: Piattaforme online o di social media.
- Scenario: illustra il cyberbullismo tra l3 student3, in uno scenario in cui vengono scambiati messaggi offensivi, voci o minacce che causano disagio emotivo e isolamento sociale. Concentratevi sull'impatto delle molestie online e sull'importanza della sicurezza digitale.

Scenario 4. Titolo: Bullismo omofobico o transfobico

- Ambientazione: Ambiente scolastico o sociale.
- Scenario: Rappresentate una situazione in cui unə studentə subisce bullismo, discriminazione o abusi verbali a causa del suo orientamento sessuale o della sua identità di genere. Evidenziate l'impatto del comportamento omofobico o transfobico e l'importanza dell'inclusione e del rispetto.

Scenario 5. Titolo: Contatto fisico indesiderato

- Ambientazione: Scuola o spazio pubblico.
- Scenario: Rappresenta un caso in cui unə studentə subisce un contatto fisico indesiderato o un palpeggiamento in un ambiente scolastico affollato. Enfatizza temi quali i confini personali, il consenso e l'impatto del contatto indesiderato.

Attività 15 - Empowerment contro la violenza di genere

Tempo	40 minuti
# Numero di partecipanti	Gruppi di piccole e medie dimensioni da 4 a 8 partecipanti
Materiali necessari	<ul style="list-style-type: none"> • Carta, pennarelli o materiale artistico • Flipchart o lavagne bianche (facoltative) • Accesso a risorse educative sulla prevenzione della GBV (articoli online, video) • Scheda stampata
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> • Esplorare il concetto di empowerment nel contesto della prevenzione della GBV. • Promuovere la comprensione dei limiti personali, dell'assertività e dell'intervento altrui. • Incoraggiare l3 partecipanti a fare brainstorming e a proporre azioni per rafforzare se stessi e l3 altr3 contro la violenza di genere.
Come rendere questa attività più inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Mobilità/disabilità fisiche: se necessario, adattare l'attività in modo che non sia necessario muoversi o assistere chi ne ha bisogno. • Problemi di vista: Riportate a voce ogni step. Se si utilizzano video e/o immagini, descrivete dettagliatamente ciò che si vede. Se l'attività prevede segnali visivi, cercate di utilizzare segnali sonori. • Disabilità uditiva: Utilizzate istruzioni scritte. Se si utilizzano video, assicuratevi che siano dotati di sottotitoli. Se l'attività prevede segnali sonori, cercate di utilizzare segnali visivi. • Disturbi cognitivi/di apprendimento: Date istruzioni nel modo più semplice e chiaro possibile. Se necessario, potete prendervi più tempo per svolgere l'attività. Potete anche utilizzare istruzioni con immagini.
Istruzioni passo dopo passo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Facilitate una discussione sul significato di empowerment nel contesto della violenza di genere [cfr. il foglio illustrativo]. Esplorate i confini personali, l'assertività e l'intervento dell3 altr3 attraverso scenari o esempi di vita reale. 2. Dividete l3 partecipanti in piccoli gruppi. Incaricate ciascun gruppo di elaborare un brainstorming di passi o strategie attuabili per rafforzare se stessi e l3 altr3 contro la violenza di genere.

	<p>3. Invitate ogni gruppo a presentare le proprie idee al gruppo più ampio. Facilitate la discussione sulla fattibilità e sull'impatto delle strategie proposte.</p>
<p>Suggerimenti e discussioni</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Riflettete sull'efficacia dell'attività nel coinvolgere lo studente e promuovere l'empowerment. • Discutete della possibilità di attuare azioni di follow-up o workshop per rafforzare le strategie di empowerment. • Incoraggiate una discussione sui risultati personali e sull'attuazione delle strategie di empowerment nella vita quotidiana. • Esplorate i modi per sostenere collettivamente una comunità più sicura e più forte.
<p>Come realizzare l'attività online</p>	<p>Questa attività può essere adattata all'ambiente online utilizzando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una piattaforma che consenta riunioni online e condivisione dello schermo • Breakout rooms • Jamboard o altre lavagne digitali
<p>Teoria</p>	<p>L'empowerment contro la violenza di genere implica un approccio multiforme che attinge a diverse teorie e quadri di riferimento per affrontare e prevenire la violenza.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teoria dell'empowerment: La teoria dell'empowerment sottolinea l'importanza di dare agli individui il controllo sulla propria vita, di promuovere l'agency e di costruire le capacità di prendere decisioni informate e di agire contro la GBV. Si concentra su strategie che rafforzano l'autostima, aumentano la consapevolezza dei diritti e forniscono l'accesso alle risorse, al fine di consentire agli individui di resistere e prevenire la violenza. • Teoria dell'apprendimento sociale: La teoria dell'apprendimento sociale sottolinea l'influenza dell'ambiente sociale nella formazione del comportamento. Per contrastare la violenza di genere è necessario promuovere comportamenti e atteggiamenti positivi attraverso l'osservazione, la modellazione e il rinforzo. Sottolinea il ruolo dell'educazione, del modellamento del ruolo e degli interventi a livello di comunità nella formazione di norme che rifiutano la violenza e promuovono relazioni rispettose. • Pratiche informate sul trauma: L'empowerment delle sopravvissute alla GBV implica la comprensione dell'impatto del trauma e l'adozione di pratiche informate al trauma. Questo approccio dà priorità alla sicurezza, alla fiducia, alla scelta, alla collaborazione e all'empowerment delle sopravvissute in fase di recupero. Si sottolinea l'importanza della creazione di

	<p>ambienti solidali e non giudicanti che riconoscano gli effetti del trauma e forniscano un supporto adeguato.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diritti umani e intersezionalità: Un approccio empowering alla GBV si allinea ai principi dei diritti umani, riconoscendo il diritto di tutti a vivere liberi da violenza, discriminazione e disuguaglianza. L'intersezionalità riconosce come le identità multiple (razza, classe, sessualità, ecc.) si intersechino e diano forma alle esperienze di violenza, richiedendo interventi che rispondano a esigenze diverse. • Approcci basati sulla comunità: L'empowerment contro la violenza sessuale di genere spesso implica strategie basate sulla comunità che coinvolgono vari soggetti interessati, promuovono l'azione collettiva, sfidano le norme dannose e promuovono il cambiamento sociale. Questi approcci riconoscono l'importanza del coinvolgimento, della mobilitazione e della difesa della comunità nella prevenzione e nella risposta alla violenza contro le persone. <p>L'empowerment contro la violenza di genere implica una comprensione olistica della natura multiforme della violenza, adottando approcci che combinano teoria, pratica, advocacy e impegno nella comunità per ottenere un cambiamento significativo negli atteggiamenti, nei comportamenti e nei sistemi che perpetuano la violenza.</p> <p>Per maggiori informazioni: Teoria dell'empowerment, teoria dell'apprendimento sociale, pratiche informate al trauma, diritti umani e intersezionalità, approcci basati sulla comunità.</p>
<p>Debriefing</p>	<p>Per guidare il debriefing, potete chiedere agli partecipanti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quanto sono importanti l'educazione e l'advocacy per prevenire e affrontare la violenza di genere nella nostra società? • Quali sono le azioni che singoli o gruppi possono intraprendere per promuovere cambiamenti nelle politiche o campagne di sensibilizzazione contro la violenza di genere? • Quanto vi sentite sicuri della vostra capacità di intervenire in situazioni di potenziale GBV verso altre persone? • Quali sono i modi in cui possiamo creare un ambiente di supporto per i sopravvissuti alla GBV nelle nostre comunità? • Quali sfide pensate che siano presenti nell'attuazione di strategie di empowerment contro la violenza di genere e come possiamo superarle?

	<ul style="list-style-type: none"> • Che ruolo può avere ciascuna di noi nel continuare a ispirare le altre persone e a combattere la violenza al di là di questa sessione di formazione?
Fonte	Questa attività è stata sviluppata da Michalis Karakonstantis nell'ambito del progetto LoveAct (www.thegendertalk.eu).

Scheda

Che cos'è l'empowerment nel quadro della GBV?

L'empowerment nell'ambito della GBV si riferisce al processo di dotare gli individui o le comunità delle conoscenze, delle risorse, delle competenze e della capacità di far valere i propri diritti, di prendere decisioni informate e di intraprendere azioni che portino al loro benessere e alla loro sicurezza nel contesto della GBV. Comporta:

Rappresentanza e autonomia: L'empowerment sottolinea l'importanza che gli individui abbiano la libertà e il controllo di fare scelte sulla propria vita, sulle proprie relazioni e sul proprio corpo senza coercizione o paura.

Sensibilizzazione ed educazione: Fornire informazioni, educazione e consapevolezza su GBV, consenso, relazioni sane e diritti è fondamentale per far sì che le persone siano in grado di riconoscere, prevenire e rispondere efficacemente alla GBV.

Costruire l'autostima: L'empowerment comprende la promozione di un senso di autostima e di fiducia in se stessi, che consenta di opporsi alla violenza, di affermare i propri limiti e di cercare aiuto quando necessario.

Accesso alle risorse e al sostegno: Si tratta di garantire l'accesso ai servizi di supporto, alle risorse e alle reti che forniscono assistenza alle sopravvissute, consentendo loro di cercare aiuto, accedere al supporto legale, medico o psicologico e riprendersi dall'impatto della GBV.

Competenze e capacità: L'empowerment comprende lo sviluppo di competenze come la comunicazione, il pensiero critico, la risoluzione dei problemi e l'assertività, che consentono agli individui di gestire con sicurezza relazioni e situazioni.

Advocacy e partecipazione: L'empowerment incoraggia la partecipazione attiva, l'impegno e l'advocacy all'interno delle comunità per sfidare le norme sociali, promuovere l'uguaglianza di genere e sostenere politiche che prevengano la GBV.

Creare ambienti sicuri: Si tratta di favorire ambienti che promuovano la sicurezza, il rispetto e l'uguaglianza, sfidando la discriminazione e promuovendo culture in cui la violenza di genere non è tollerata.

L'empowerment nel quadro della GBV è multiforme e cerca di creare condizioni in cui gli individui abbiano le conoscenze, le competenze e il sostegno per fare scelte

informate, proteggersi dalla violenza e contribuire attivamente a prevenire e affrontare la GBV.

Attività 16 - Come rispondere?

Sostegno tra pari

Tempo	45 minuti
# Numero di partecipanti	Gruppi di piccole e medie dimensioni da 4 a 8 partecipanti
Materiali necessari	<ul style="list-style-type: none"> • Carta, pennarelli o materiale artistico • Flipchart o lavagne bianche • Risorse stampate o digitali sulla risposta alla GBV (articoli, linee guida) • Scheda stampata
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> • Comprendere l'impatto della GBV sugli individui e l'importanza di un ambiente di supporto. • Sviluppare le capacità di reagire efficacemente quando si è vittime o testimoni di GBV. • Promuovere una cultura di sostegno tra pari all'interno della comunità scolastica.
Come rendere questa attività più inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Mobilità/disabilità fisiche: se necessario, adattate l'attività in modo che non sia necessario muoversi o assistete chi ne ha bisogno. • Problemi di vista: Riportate a voce ogni step. Se si utilizzano video e/o immagini, descrivete dettagliatamente ciò che si vede. Se l'attività prevede segnali visivi, cercate di utilizzare segnali sonori. • Disabilità uditiva: Utilizzate istruzioni scritte. Se si utilizzano video, assicuratevi che siano dotati di sottotitoli. Se l'attività prevede segnali sonori, cercate di utilizzare segnali visivi. • Disturbi cognitivi/di apprendimento: Date istruzioni nel modo più semplice e chiaro possibile. Se necessario, potete prendervi più tempo per svolgere l'attività. Potete anche utilizzare istruzioni con immagini.
Istruzioni passo dopo passo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dividete i partecipanti in piccoli gruppi e assegnate a ciascun gruppo uno scenario in cui i giovani possono essere testimoni della violenza di gruppo o esserne essi stessi vittime [scheda]. 2. Dite ai gruppi che devono discutere l'impatto della GBV sugli individui, quindi fare un brainstorming e illustrare le strategie di supporto per rispondere alla GBV. 3. Ogni gruppo presenta le proprie strategie di sostegno attraverso una passeggiata nella galleria. I partecipanti forniscono feedback e ulteriori approfondimenti.

<p>Suggerimenti e discussioni</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Introdurrete il tema della violenza sessuale e evidenziate l'importanza di un ambiente scolastico di supporto. Discutete del ruolo dell3 coetane3 nel fornire sostegno a coloro che hanno assistito o subito violenza sessuale. • Riflettete sull'efficacia dell'attività nel promuovere il sostegno tra pari e nell'affrontare la violenza contro l3 minori nell'ambiente scolastico. • Discutete dell'implementazione di programmi o iniziative di supporto tra pari. • Condividere riflessioni personali sul ruolo del supporto tra pari nella risposta alla GBV. • Esplorate i modi per contribuire attivamente a una cultura scolastica di sostegno.
<p>Come realizzare l'attività online</p>	<p>Questa attività può essere adattata all'ambiente online utilizzando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una piattaforma che consenta riunioni online e la condivisione dello schermo • Webcam accese • Breakout rooms • Jamboard o altre lavagne digitali
<p>Teoria</p>	<p>Rispondere alle situazioni di violenza di genere (GBV) implica la comprensione della complessità di offrire un supporto efficace dando priorità alla sicurezza, all'autonomia e al benessere delle persone colpite. Il sostegno tra pari nel contesto della violenza di genere implica che i pari forniscano assistenza emotiva, sociale o informativa a coloro che subiscono o sono colpiti dalla violenza di genere. Ecco alcune nozioni teoriche:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Approccio di empowerment: Una risposta efficace alla GBV enfatizza l'empowerment dell3 sopravvissut3, rispettando la loro autonomia e la loro capacità di azione. Si tratta di fornire informazioni, opzioni e risorse, consentendo all3 sopravvissut3 di fare le proprie scelte in merito alla ricerca di aiuto o supporto. • Assistenza informata sul trauma: La comprensione dell'impatto del trauma è fondamentale. Le risposte informate sul trauma prevedono il riconoscimento dei segni e dei sintomi del trauma nell3 sopravvissut3 e una risposta che includa empatia, sensibilità e sostegno non giudicante. • Ascolto attivo ed empatia: Il sostegno tra pari si basa su capacità di ascolto attivo e comprensione empatica. Si tratta di fornire uno spazio sicuro all3 sopravvissut3 per esprimere i loro sentimenti e le loro esperienze senza giudizio. • Pianificazione della sicurezza: Incoraggiare la pianificazione della sicurezza significa collaborare con l3 sopravvissut3 per identificare le strategie per aumentare

	<p>la sicurezza, sia fisica che emotiva o digitale, tenendo conto delle circostanze individuali.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Limiti e cura di sé: I peer supporters devono stabilire confini chiari, riconoscendo i propri limiti nel fornire assistenza professionale. Dare priorità alla cura di sé è fondamentale per evitare il burnout o l'esaurimento emotivo. • Sensibilità e inclusione culturale: Riconoscere le diverse prospettive ed esperienze culturali è essenziale. Il sostegno tra pari deve essere inclusivo e sensibile alle diverse identità, culture e provenienze. • Referral e collaborazione: I peer supporter devono conoscere le risorse disponibili e i percorsi di riferimento, guidando le sopravvissute verso i servizi professionali o il supporto specializzato, quando necessario. In alcune situazioni può essere necessaria la collaborazione con professionisti o autorità. • Consenso e riservatezza: Rispettare le decisioni delle sopravvissute e ottenere il loro consenso prima di agire è fondamentale. Mantenere la riservatezza entro i limiti etici è fondamentale per costruire la fiducia. • Educazione e advocacy: Il sostegno tra pari consiste nell'educare le coetanee sulla GBV, promuovere la consapevolezza, sfidare gli stereotipi e sostenere un ambiente favorevole e rispettoso. <p>Incorporando questi aspetti teorici nella pratica, i peer supporter possono offrire un sostegno più efficace, empatico e responsabilizzante alle persone colpite dalla violenza di genere all'interno dei loro gruppi o comunità. Per maggiori informazioni qui e qui.</p>
<p>Debriefing</p>	<p>Per guidare il debriefing, potete chiedere alle partecipanti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Discutete dell'importanza del supporto tra pari nell'affrontare le situazioni di GBV. In che modo il sostegno tra pari contribuisce a creare un ambiente sicuro e solidale? • Riflettete sui vantaggi o sui punti di forza delle reti di supporto tra pari nell'offrire assistenza alle persone colpite da GBV. • Quali strategie o approcci specifici sono stati evidenziati durante la discussione che possono sostenere efficacemente una persona che subisce GBV? • Come si possono integrare l'empatia, l'ascolto attivo e gli atteggiamenti non giudicanti nel supporto tra pari per le persone colpite da GBV?
<p>Fonte</p>	<p>Questa attività è stata sviluppata nell'ambito del progetto LoveAct (www.thegendertalk.eu).</p>

Scheda

Questi scenari mirano a rappresentare situazioni in cui i studenti potrebbero essere testimoni di varie forme di violenza di genere e offrono l'opportunità di discussioni educative, giochi di ruolo o sessioni di formazione volte ad affrontare e rispondere efficacemente a tali episodi.

Scenario 1:

Durante un evento scolastico, un gruppo di studenti nota che una compagna di classe è oggetto di abusi verbali e commenti sprezzanti da parte della sua partner in un ambiente pubblico. La vittima sembra visibilmente angosciata e a disagio, ma cerca di ignorare i commenti.

Scenario 2:

Nel corridoio della scuola, una studentessa osserva un'accesa discussione tra due compagni di classe. Una delle due diventa aggressiva, spingendo l'altra contro un armadietto e minacciando di fare del male fisico mentre urla usando un linguaggio offensivo.

Scenario 3:

Durante una lezione online, i studenti assistono a commenti sprezzanti e sessisti rivolti a una compagna di chat da parte di partecipanti anonimi. La vittima sembra a disagio ma non risponde, indicando il disagio attraverso il linguaggio del corpo.

Scenario 4:

Un gruppo di studenti sente circolare voci e pettegolezzi sulla relazione di una coetanea, che suggeriscono casi di comportamento controllante e di isolamento da parte della partner. Da queste conversazioni emergono preoccupazioni per il benessere e la sicurezza della coetanea.

Scenario 5:

Nel cortile della scuola, 13 student3 notano un3 coetane3 che mostra segni di disagio, lividi o ferite non facilmente spiegabili. L3 coetane3 evita di parlare della causa delle ferite quando l3 viene chiesto, mostrando segni di paura o disagio.



Modulo 4

Comprendere la salute sessuale

Attività 1 - Accesso all'assistenza sanitaria

Tempo	30 minuti
# Numero di partecipanti	Da 15 a 25 partecipanti
Materiali necessari	<ul style="list-style-type: none"> • Lavagna/lavagna interattiva
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> • Comprendere le possibili barriere all'accesso alla salute sessuale e riproduttiva. • Evidenziare la necessità di prendersi cura del proprio corpo.
Come rendere questa attività più inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Mobilità/disabilità fisiche: se necessario, adattate l'attività in modo che non sia necessario muoversi o assistete chi ne ha bisogno. • Problemi di vista: Riportate a voce ogni step. Se si utilizzano video e/o immagini, descrivete dettagliatamente ciò che si vede. Se l'attività prevede segnali visivi, cercate di utilizzare segnali sonori. • Disabilità uditiva: Utilizzate istruzioni scritte. Se si utilizzano video, assicuratevi che siano dotati di sottotitoli. Se l'attività prevede segnali sonori, cercate di utilizzare segnali visivi. • Disturbi cognitivi/di apprendimento: Date istruzioni nel modo più semplice e chiaro possibile. Se necessario, potete prendervi più tempo per svolgere l'attività. Potete anche utilizzare istruzioni con immagini.
Istruzioni passo dopo passo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Iniziate questo esercizio con un brainstorming - anche in piccoli gruppi - su: responsabilità, fiducia, salute, corpo, prevenzione. Esempi: relazioni sociali sane, salute mentale, salute da una prospettiva culturale (poiché ci sono grandi differenze tra i Paesi, ma anche nelle famiglie per quanto riguarda la frequenza con cui ci si rivolge al sistema sanitario); 2. Ogni gruppo può realizzare un poster e successivamente può confrontare e presentare la propria idea; 3. Chiedete all3 student3 di indicare alcuni motivi per cui la loro coetane3 potrebbero ricorrere all'assistenza sanitaria o andare dal medico; elencate i motivi alla lavagna. Le risposte potrebbero essere: infortunio sportivo o di altro tipo, raffreddore/influenza/ mal di gola, controllo annuale;

	<ol style="list-style-type: none"> 4. Chiedete loro di aggiungere alcuni motivi per cui qualcuno potrebbe aver bisogno di assistenza sanitaria, in particolare per quanto riguarda la salute sessuale e riproduttiva. Le risposte potrebbero essere: prescrizione di anticoncezionali, mestruazioni dolorose, perdite insolite dai genitali, nuovi noduli o protuberanze intorno o sui genitali, gravidanza; 5. Chiedete all3 student3 di condividere alcuni motivi per cui l3 adolescenti potrebbero non rivolgersi alle cure mediche, in particolare per problemi di salute sessuale o riproduttiva. Le risposte potrebbero essere: sentirsi a disagio nel parlare della propria anatomia riproduttiva, vergognarsi di sottoporsi a un esame fisico, temere che la visita venga riferita ai genitori/tutori, non sentirsi a proprio agio con i medici uomini/donne; 6. Come classe, stilate un elenco di siti a cui l3 adolescenti possono rivolgersi per problemi di salute sessuale e riproduttiva e per i controlli. Cercate di aggiungere informazioni specifiche sulle risorse della vostra comunità specializzate per l3 adolescenti. 7. Come classe, stilate un elenco di suggerimenti che renderebbero più facile andare dal medico o in clinica. Si consiglia di suddividere le idee in tre gruppi: <ul style="list-style-type: none"> o prima della visita; o durante la visita; o dopo la visita. 8. Dividete il gruppo in piccoli sottogruppi e fate piccole sessioni di brainstorming su come superare situazioni imbarazzanti o difficili quando ci si rivolge al sistema sanitario. Raccogliete suggerimenti e consigli che possono essere utili. Come ad esempio "porta con te qualcun3 di cui ti fidi".
<p>Suggerimenti e discussioni</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Potete preparare un elenco dei servizi sanitari del vostro Paese che offrono informazioni e/o screening sulla salute sessuale da condividere con l3 studenti.
<p>Come realizzare l'attività online</p>	<p>Questa attività può essere adattata all'ambiente online utilizzando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una piattaforma che consenta riunioni online e la condivisione dello schermo • Webcam accese • Breakout rooms • Jamboard o altre lavagne digitali
<p>Teoria</p>	<p>Leggete attentamente il Modulo 4 - Comprendere la salute sessuale della Guida digitale di LoveAct.</p>
<p>Debriefing</p>	<p>Per guidare il debriefing, potete chiedere all3 partecipanti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Come vi siete sentiti dopo l'attività?

	<ul style="list-style-type: none">• Siete più consapevoli sui modi in cui trovare l'assistenza sanitaria?
Fonte	Questa attività è stata sviluppata nell'ambito del progetto ISEX (https://isex-project.eu).

Attività 2 - Quando ho le mestruazioni

Tempo	60-90 minuti
# Numero di partecipanti	Da 10 a 15 partecipanti (o più)
Materiali necessari	<ul style="list-style-type: none"> • È possibile realizzare questa attività senza materiali o con una breve presentazione sulle mestruazioni [vedi Modulo 4]. • Create una "scatola magica": una scatola di carta per le domande. • Si consiglia di portare con sé prodotti sanitari (diversi assorbenti, tamponi, coppette). • Carta grande, pennarelli, pastelli, matite colorate e/o riviste (e forbici, colla) per fare i collage.
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> • Affrontare i tabù e aiutare le giovani a liberarsi dalla vergogna delle mestruazioni. • Discutere di igiene sessuale • Aiutare le giovani a riconoscere, stabilire e proteggere lo spazio e i confini personali. • Demedicalizzare il corpo sessuale - dare alle giovani la possibilità di accedere al proprio corpo - attraverso l'educazione e la liberazione dalla vergogna e dal giudizio.
Come rendere questa attività più inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Mobilità/disabilità fisiche: se necessario, adattate l'attività in modo che non sia necessario muoversi o assistete chi ne ha bisogno. • Problemi di vista: Riportate a voce ogni step. Se si utilizzano video e/o immagini, descrivete dettagliatamente ciò che si vede. Se l'attività prevede segnali visivi, cercate di utilizzare segnali sonori. • Disabilità uditiva: Utilizzate istruzioni scritte. Se si utilizzano video, assicuratevi che siano dotati di sottotitoli. Se l'attività prevede segnali sonori, cercate di utilizzare segnali visivi. • Disturbi cognitivi/di apprendimento: Date istruzioni nel modo più semplice e chiaro possibile. Se necessario, potete prendervi più tempo per svolgere l'attività. Potete anche utilizzare istruzioni con immagini.
Istruzioni passo dopo passo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Introducete la "Scatola magica", il luogo in cui le giovani possono inserire un foglio di carta con le loro domande in forma anonima.

	<ol style="list-style-type: none"> 2. Per rompere il ghiaccio, chiedete loro di scrivere su un foglio di carta le parole relative alle mestruazioni. Incoraggiateli a scrivere tutto ciò che viene loro in mente, anche cose sciocche. Raccogliete i fogli e scrivete le parole sulla lavagna. Scrivete tutto e dite loro che ne parlerete in seguito. Iniziate con una breve presentazione o con la proiezione di un filmato informativo sul ciclo mestruale (adatto al gruppo di età con cui lavorate). 3. Chiedete loro di formare dei gruppi, assicurandovi che si sentano il più sicuri possibile con le persone con cui sono in gruppo. 4. Prendete un foglio di carta grande (A3 o più grande) e chiedete loro di disegnare con i colori gli organi interni femminili nelle diverse fasi del ciclo mestruale (assegnate una fase per gruppo). Quando sono pronti, i gruppi presentano la loro parte in modo che la classe copra l'intero ciclo. 5. Nel gruppo grande sedetevi in cerchio. Iniziate una discussione sulle mestruazioni: chiedete innanzitutto che tipo di cicli conoscono in natura o nella vita umana (come le stagioni, ecc.). Discutete prima del ciclo mestruale da una prospettiva naturale. 6. Mettete la scatola al centro del cerchio e chiedete agli studenti di scrivere un pregiudizio o un tabù sulle mestruazioni. Chiedete loro di piegare il foglio e di metterlo nella scatola. 7. Aprite la scatola e leggete i tabù e le domande che hanno posto in precedenza. Cercate di rispondere alle domande, ma incoraggiate il gruppo a rispondere insieme. 8. Iniziate la discussione dando nuovamente un'occhiata alla lavagna con le parole sulle mestruazioni. Potete "analizzare" insieme ciò che vedete, se c'è qualcosa che è collegato agli aspetti culturali o ai tabù delle mestruazioni. 9. Discutete dello spazio personale/privato e della sicurezza; ad esempio, di cosa abbiamo bisogno per gestire la nostra igiene personale in modo sicuro. 10. Per esempio, potreste discutere di cosa significa rispettare o meno le persone che hanno le mestruazioni (per esempio, come evitare commenti inappropriati alla persona che le ha o sta per averle, come "sei insopportabile, hai già le mestruazioni..."). 11. Come cerchio di chiusura, chiedete agli partecipanti di proporre idee per nuovi rituali che siano in qualche modo collegati al corpo umano, ai cicli e rilevanti nella
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>loro vita. Non solo per le ragazze e le mestruazioni, ma anche per i ragazzi. Dopo aver raccolto queste idee, date loro un grande foglio (se il gruppo è numeroso, divideteli in due) e chiedete loro di scrivere, disegnare o fare un collage.</p> <p>12. Realizzate un poster sulle mestruazioni con un messaggio positivo. Utilizzate tutti gli "ingredienti", tutto ciò che avete imparato in questo workshop: informazioni scientifiche, idee, tabù, cose pratiche, idee sui rituali, ecc. Importante: deve essere un messaggio positivo! Possono realizzare un poster informativo, un invito a un evento, un manifesto per una campagna attivista, ecc.</p>
<p>Suggerimenti e discussioni</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Le mestruazioni possono essere discusse in gruppi misti o divisi, ma bisogna essere consapevoli della differenza tra sicurezza e intimità. Gruppi omogenei per genere non significano necessariamente sicurezza per tutti. • Utilizzate il rompighiaccio per aprire questo argomento, rompendo il tabù del silenzio e per ottenere informazioni sul livello di conoscenza degli studenti sull'argomento. • Durante la discussione, ricordate che le mestruazioni nelle società umane sono sempre state regolate dalla cultura, come tutti i processi naturali del corpo. • Se non ne parlano, potreste discutere di tabù come: dolore, sangue, sessualità femminile, parlare di queste cose in famiglia. Si può parlare di vergogna, se la hanno mai provata, e si può chiedere agli studenti se pensano che sia possibile evitarla o trasformarla. • Ragionate su come diventare più consapevoli del vostro atteggiamento, dei vostri sentimenti, del vostro livello di vergogna nei confronti dell'argomento prima di tenere una lezione a un gruppo. Per facilitare questa attività è necessario un certo livello di conoscenza, fiducia e onestà. • Assicuratevi di affrontare la differenza tra sesso biologico e genere e spiegate che anche alcuni ragazzi possono avere le mestruazioni, mentre alcune ragazze possono non averle.
<p>Come realizzare l'attività online</p>	<p>Questa attività può essere adattata all'ambiente online utilizzando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una piattaforma che consenta riunioni online e la condivisione dello schermo • Webcam accese • Breakout rooms • Jamboard o altre lavagne digitali

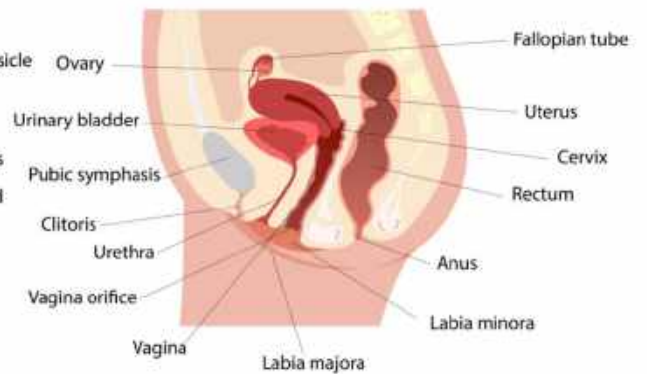
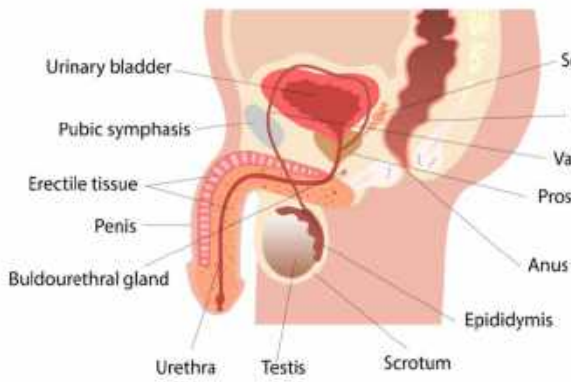
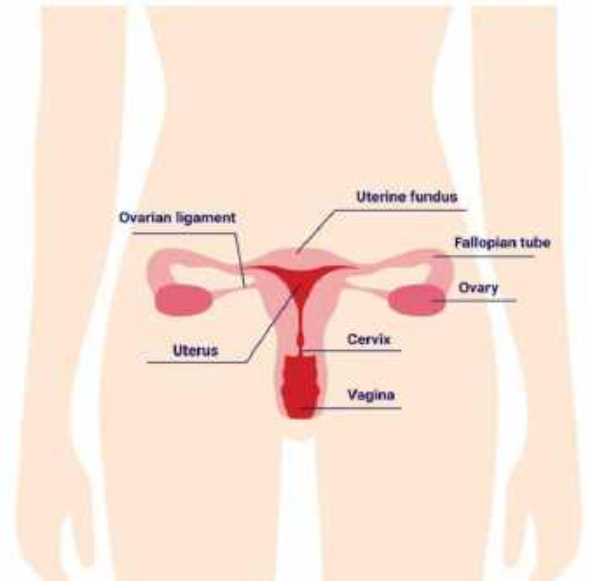
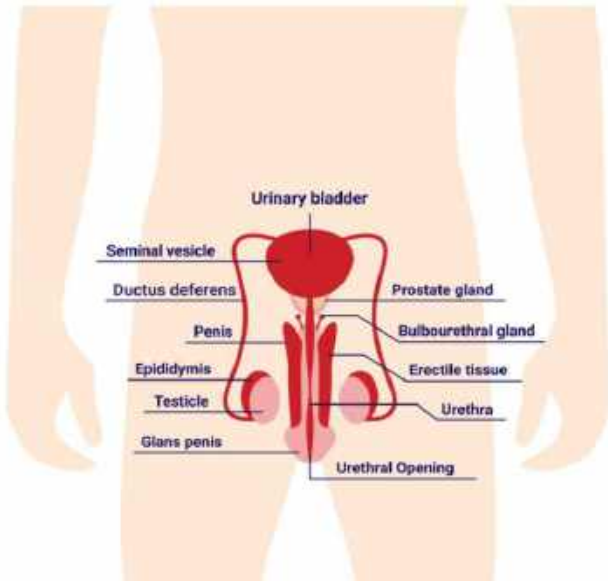
Teoria	Leggete attentamente il Modulo 4 - Comprendere la salute sessuale della Guida digitale di LoveAct.
Debriefing	<p>Per guidare il debriefing, potete chiedere all3 partecipanti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Come vi sentite dopo aver parlato delle mestruazioni e dei pregiudizi che le circondano? • Vi sentite più a vostro agio nel condividere informazioni su questo argomento/ Sentite di aver capito le persone che hanno le mestruazioni?
Fonte	Questa attività è stata sviluppata a partire dal progetto ISEX (https://isex-project.eu).

Attività 3 - Genitali interni ed esterni

Tempo	25 minuti
# Numero di partecipanti	Adattabile a qualsiasi numero di partecipanti
Materiali necessari	<ul style="list-style-type: none"> Scheda stampata (immagini interne del sistema di salute sessuale e riproduttiva per ogni partecipante)
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> Chiarire l'anatomia del sistema sessuale e riproduttivo interno del corpo umano. Distinguere tra parti del corpo e funzioni legate (più) al piacere e alla riproduzione Sviluppare maggiore consapevolezza sul piacere
Come rendere questa attività più inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> Mobilità/disabilità fisiche: se necessario, adattate l'attività in modo che non sia necessario muoversi o assistete chi ne ha bisogno. Problemi di vista: Riportate a voce ogni step. Se si utilizzano video e/o immagini, descrivete dettagliatamente ciò che si vede. Se l'attività prevede segnali visivi, cercate di utilizzare segnali sonori. Disabilità uditiva: Utilizzate istruzioni scritte. Se si utilizzano video, assicuratevi che siano dotati di sottotitoli. Se l'attività prevede segnali sonori, cercate di utilizzare segnali visivi. Disturbi cognitivi/di apprendimento: Date istruzioni nel modo più semplice e chiaro possibile. Se necessario, potete prendervi più tempo per svolgere l'attività. Potete anche utilizzare istruzioni con immagini.
Istruzioni passo dopo passo	<ol style="list-style-type: none"> Distribuite alle partecipanti le immagini [Scheda] e chiedete loro di nominare le parti del corpo che vedono. Dopo 10 minuti, chiedete loro di condividere le risposte. Dopo che hanno condiviso le loro risposte, potete mostrare le immagini in un ppt/proiettore e presentare le diverse parti del corpo e le loro funzioni.
Suggerimenti e discussioni	<ul style="list-style-type: none"> Discutete della funzione di ogni parte del corpo assicurandovi che la discussione non sia incentrata solo sulla funzione riproduttiva e che non si utilizzi un linguaggio strettamente medico. Sottolineate l'importanza del piacere e il rispetto di ciò che può essere piacevole per ogni persona. Poiché tali discussioni potrebbero mettere a disagio le studente, preparate l'attività spiegando che tutti noi dobbiamo conoscere il nostro corpo e il suo

	<p>funzionamento: la sessualità, il piacere e la riproduzione fanno parte delle normali funzioni del corpo umano.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Assicuratevi di includere informazioni sulle variazioni che si possono trovare nel sistema riproduttivo e sull'esistenza di persone intersessuali (per saperne di più, leggete il Modulo 2).
Come realizzare l'attività online	<p>Questa attività può essere adattata all'ambiente online utilizzando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una piattaforma che consenta riunioni online e la condivisione dello schermo • Webcam accese • Breakout rooms • Jamboard o altre lavagne digitali
Teoria	<p>Leggete attentamente il Modulo 4 - Comprendere la salute sessuale della Guida digitale di LoveAct.</p>
Debriefing	<p>Per guidare il debriefing, potete chiedere all3 partecipanti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siete in grado di riconoscere i genitali AMAB e AFAB? • Siete in grado di riconoscere i diversi modi in cui una persona può provare piacere sul proprio corpo?
Fonte	<p>Questa attività è stata sviluppata a partire dal libro The P+orn Conversation (https://theconversation.org/)</p>

Scheda



Attività 4 - Divulgazione delle IST e dell'HIV

Tempo	25 minuti
# Numero di partecipanti	Da 15 a 25 partecipanti (fascia d'età: +16 anni)
Materiali necessari	<ul style="list-style-type: none"> • Scheda stampata
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> • Sensibilizzare sulle IST e sull'HIV • Superare lo stigma che circonda le IST e l'HIV
Come rendere questa attività più inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Mobilità/disabilità fisiche: se necessario, adattate l'attività in modo che non sia necessario muoversi o assistete chi ne ha bisogno. • Problemi di vista: Riportate a voce ogni step. Se si utilizzano video e/o immagini, descrivete dettagliatamente ciò che si vede. Se l'attività prevede segnali visivi, cercate di utilizzare segnali sonori. • Disabilità uditiva: Utilizzate istruzioni scritte. Se si utilizzano video, assicuratevi che siano dotati di sottotitoli. Se l'attività prevede segnali sonori, cercate di utilizzare segnali visivi. • Disturbi cognitivi/di apprendimento: Date istruzioni nel modo più semplice e chiaro possibile. Se necessario, potete prendervi più tempo per svolgere l'attività. Potete anche utilizzare istruzioni con immagini.
Istruzioni passo dopo passo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chiedete all3 partecipanti di dividersi in gruppi di 2 persone; 2. Fate recitare loro una conversazione e chiedetel3 di rappresentare come poter rivelare a un3 partner la positività e la negatività di un'IST o dell'HIV e come rispondere in modo rispettoso. Potete assegnare loro dei ruoli (ad esempio, genitore-figlio; ragazza-fidanzata; amico-amica; coppia poliamorosa), dire loro chi nella coppia è la persona che comunica l'informazione e assegnare loro anche l'IST specifica). 3. Una volta terminato, chiedete loro di condividere con l3 altr3 come si sono sentit3: <i>È stato difficile condividere la positività a un'IST? Come è stato per la persona che doveva rispondere? Sapeva come rispondere?</i> 4. Le coppie possono poi condividere con il gruppo come è stato fare questo esercizio.

	<p>5. Per concludere l'attività, si possono fornire alcuni esempi di dialoghi, mettendo l3 partecipanti in coppia con unə compagnə e invitandol3 a riprodurli, o fornendo materiale video. Alcuni esempi sono riportati nella scheda.</p>
Suggerimenti e discussioni	<ul style="list-style-type: none"> • Considerate, come seguito a questa attività, un gioco di ruolo in cui i gruppi sviluppano insieme scenari di vita reale applicabili a questa comunicazione rispettosa (ad esempio, attraverso piccoli giochi teatrali). • Alcune domande che potrebbero emergere durante la discussione sono: "Devo condividere queste informazioni con tutt3 l3 mi3 ex?", "Vi sono dei limiti?". A questo proposito si potrebbe ricordare che ogni persona dovrebbe valutare caso per caso, considerando sia la necessità di preservare la propria salute fisica, sia la propria salute mentale e i rischi sociali (ad esempio, il bullismo). Ricordate che alcune IST sono particolarmente pericolose e devono essere comunicate. La mancata comunicazione di informazioni sull'HIV, ad esempio, è una forma di violenza di genere. • Potreste esplorare altri modi per comunicare questi problemi al di là del confronto faccia a faccia: ad esempio, tramite messaggi anonimi. • Si potrebbe ricordare che è importante, quando si affrontano situazioni simili di divulgazione, essere consapevoli dei ruoli e delle responsabilità di chi riceve le informazioni: è bene chiedere "chi altrə è informato?"; chiedere sempre il consenso nel caso in cui sia necessaria un'azione ("posso fare....?"); mantenere la riservatezza.
Come realizzare l'attività online	<p>Questa attività può essere adattata all'ambiente online utilizzando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una piattaforma che consenta riunioni online e la condivisione dello schermo • Webcam accese • Breakout rooms • Jamboard o altre lavagne digitali
Teoria	<p>Leggete attentamente il Modulo 4 - Comprendere la salute sessuale della Guida digitale di LoveAct.</p>
Debriefing	<p>Per guidare il debriefing, potete chiedere all3 partecipanti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Come vi sentite dopo queste conversazioni? • Vi sentite pront3 ad affrontare una conversazione di questo tipo con unə partner/unə amicə/unə familiare, ecc.
Fonte	<p>Questa attività è stata sviluppata a partire dal progetto ISEX (https://isex-project.eu).</p>

Scheda

ESEMPIO DI DIALOGO

- **Studenta 1:** "Ehi, ho ricevuto i risultati della clinica per le IST e sono risultato positivo all'Herpes genitale. Ho iniziato il trattamento antivirale questa settimana e ho ricevuto molte informazioni utili dalla clinica".
- **Studenta 2:** "Grazie per avermelo fatto sapere. Sono qui per sostenerti. Come ti senti?"
- **Studenta 1:** "Grazie per avermelo chiesto. Non è una conversazione facile da affrontare, ma so che è importante che tu conosca il mio stato, soprattutto perché la nostra relazione è diventata più stretta e stiamo pensando di fare sesso. Il farmaco antivirale che sto prendendo ha fatto sparire tutti i miei sintomi e mi sento molto positiva".
- **Studenta 2:** "Non c'è nulla di cui vergognarsi. Le IST sono così comuni. Puoi dirmi qualcosa di più su come possiamo fare sesso in sicurezza se e quando decideremo di farlo?"
- **Studenta 1:** "Certo! Il farmaco antivirale dovrebbe mantenere la trasmissione a un livello molto basso e l'uso del preservativo ci proteggerà ulteriormente se e quando decideremo di fare sesso".
- **Studenta 2:** "Ottimo! Grazie per avermi rivelato il tuo stato. Rispetto e apprezzo molto che tu mi abbia informato. Mi sottoporro anch'io al test e ti farò sapere non appena riceverò i risultati".

Attività 5 - Stigma e miti sulle IST e sull'HIV

Tempo	30-50 minuti
# Numero di partecipanti	Adattabile a qualsiasi numero di partecipanti
Materiali necessari	<ul style="list-style-type: none"> • Scheda stampata
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> • Sensibilizzare e destigmatizzare le IST. • Combattere gli stereotipi e i miti comuni sulle IST.
Come rendere questa attività più inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Mobilità/disabilità fisiche: se necessario, adattate l'attività in modo che non sia necessario muoversi o assistete chi ne ha bisogno. • Problemi di vista: Riportate a voce ogni step. Se si utilizzano video e/o immagini, descrivete dettagliatamente ciò che si vede. Se l'attività prevede segnali visivi, cercate di utilizzare segnali sonori. • Disabilità uditiva: Utilizzate istruzioni scritte. Se si utilizzano video, assicuratevi che siano dotati di sottotitoli. Se l'attività prevede segnali sonori, cercate di utilizzare segnali visivi. • Disturbi cognitivi/di apprendimento: Date istruzioni nel modo più semplice e chiaro possibile. Se necessario, potete prendervi più tempo per svolgere l'attività. Potete anche utilizzare istruzioni con immagini.
Istruzioni passo dopo passo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Iniziate leggendo al gruppo l'opuscolo sullo stigma e i miti che circondano le IST e l'HIV. 2. Dopo averli letti, chiedete al gruppo: <ul style="list-style-type: none"> ○ "Quali altri miti avete sentito sulle IST?" ○ "Quali sono le risorse dove possiamo trovare informazioni affidabili sulle IST online?" ○ "E nella nostra comunità?" ○ "Quali altre domande avete sulle IST?" 3. Chiedete al gruppo che tipo di strategie utilizzerebbero se notassero che qualcunə è giudicante o se qualcun*altrə soffrisse di stigmatizzazione. 4. L3 facilitator3 possono formare piccoli sottogruppi di 3 o 4 persone per permettergli di discutere su come affrontare lo stigma. I sottogruppi condividono i risultati tra loro.

<p>Suggerimenti e discussioni</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Per stimolare una discussione aperta, citate il Covid-19 come un esempio a cui tutti possono riferirsi - per la protezione, la comunicazione, le interazioni sociali, il giudizio, lo stigma, ecc. • Potete chiedere al gruppo se c'è qualcosa che hanno imparato dalla pandemia che potrà aiutarli per quanto riguarda le IST.
<p>Come realizzare l'attività online</p>	<p>Questa attività può essere adattata all'ambiente online utilizzando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una piattaforma che consenta riunioni online e la condivisione dello schermo • Webcam • Breakout rooms • Jamboard o altre lavagne digitali
<p>Teoria</p>	<p>Leggete attentamente il Modulo 4 - Comprendere la salute sessuale della Guida digitale di LoveAct.</p>
<p>Debriefing</p>	<p>Per guidare il debriefing, potete chiedere agli partecipanti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eravate a conoscenza di questi miti? • Avete mai creduto a qualcuna di queste cose? Come vi sentite ora a riguardo?
<p>Fonte</p>	<p>Questa attività è stata sviluppata a partire dal progetto P+rn Conversation (https://theconversation.org/educators).</p>

Scheda

MITI

Gran parte dello stigma e dei miti che circondano le IST e l'HIV derivano da false informazioni.

"Avere una IST è imbarazzante o vergognoso".

☑ Avere un'IST non è una cosa di cui vergognarsi. Molte persone le contraggono e ci sono molti farmaci che aiutano a trattarle e spesso a curarle.

"Una persona positiva alle IST fa sesso con molte persone".

☑ Le IST sono comuni. È possibile trasmettere un'IST se è la prima volta che si ha un rapporto sessuale o se ne si hanno avuti molti. Alcune persone nascono con un'IST.

"Basta guardare una persona per capire se ha un'IST".

☑ Le IST, compreso l'HIV, non sempre presentano sintomi. L'unico modo per sapere se una persona sessualmente attiva ha una MST è sottoporsi regolarmente a un test medico.

"Si può trasmettere l'HIV se si viene toccati da una persona sieropositiva".

☑ L'HIV non si trasmette attraverso contatti non sessuali, come gli abbracci o la condivisione del bagno.

"L'HIV si può contrarre solo attraverso il sesso"

L'HIV può essere trasmesso anche attraverso la condivisione di siringhe (aghi), attraverso trasfusioni di sangue infetto non testato o da una persona incinta sieropositiva non trattata, che lo trasmette alla bambina durante la gravidanza o l'allattamento.

"Le malattie sessualmente trasmissibili se ne andranno da sole".

☑ È sempre necessario consultare un medico. Esistono farmaci, vaccini e protezioni che, se usati correttamente, possono ridurre il rischio di trasmissione delle IST, compreso l'HIV.

Attività 6 - Piano di prevenzione dalle IST

Tempo	30 minuti
# Numero di partecipanti	Da 15 a 25 partecipanti (gruppo di età: 16+)
Materiali necessari	<ul style="list-style-type: none"> • Schede stampate
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> • Informare sui sintomi, i trattamenti e l'impatto delle MST. • Discutere su come ridurre il rischio di contrarre malattie sessualmente trasmissibili
Come rendere questa attività più inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Mobilità/disabilità fisiche: se necessario, adattate l'attività in modo che non sia necessario muoversi o assistete chi ne ha bisogno. • Problemi di vista: Riportate a voce ogni step. Se si utilizzano video e/o immagini, descrivete dettagliatamente ciò che si vede. Se l'attività prevede segnali visivi, cercate di utilizzare segnali sonori. • Disabilità uditiva: Utilizzate istruzioni scritte. Se si utilizzano video, assicuratevi che siano dotati di sottotitoli. Se l'attività prevede segnali sonori, cercate di utilizzare segnali visivi. • Disturbi cognitivi/di apprendimento: Date istruzioni nel modo più semplice e chiaro possibile. Se necessario, potete prendervi più tempo per svolgere l'attività. Potete anche utilizzare istruzioni con immagini.
Istruzioni passo dopo passo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mettete in una scatola i fogli con i nomi delle MST [Scheda 1] e chiedete all3 student3 di sceglierne una. 2. A coppie o in piccoli gruppi, invitate l3 student3 a discutere delle IST che hanno scelto. <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Quali sono i sintomi principali?</i> ○ <i>Qual è la principale modalità di trasmissione?</i> ○ <i>Esiste una cura o un vaccino?</i> ○ <i>Qual è il metodo di prevenzione più efficace?</i> 3. Dopo aver condiviso le idee, continuate consegnando i fogli con la descrizione delle IST; 4. Consegnate all3 student3 dei fogli con i nomi dei diversi metodi contraccettivi [Scheda 2] e dividete l3 student3 in gruppi di 2 persone.

	<p>5. Assegnate loro dei ruoli: una persona desidera usare metodi di barriera/contraccettivi e spiega all'altra persona il metodo che desidera usare, il motivo per cui vuole usarlo e il suo legame con la salute sessuale.</p> <p>6. Chiedete all3 volontar3 di presentare la loro conversazione davanti alla classe. Avviate una conversazione sull'importanza di essere rispettoso3 del proprio corpo e soprattutto di quello dell3 altr3.</p>
Suggerimenti e discussioni	<ul style="list-style-type: none"> • Cercate prima di tutto di familiarizzare il più possibile con le IST, per essere in grado di rispondere a eventuali domande.
Come realizzare l'attività online	<p>Questa attività può essere adattata all'ambiente online utilizzando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una piattaforma che consenta riunioni online e la condivisione dello schermo • Webcam accese • Breakout rooms • Jamboard o altre lavagne digitali
Teoria	<p>Per de-stigmatizzare le IST:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le IST sono un problema di salute come altri; avere un'IST non è indicativo della moralità o del valore di una persona, o della sua vita e delle sue pratiche sessuali. • Le malattie sessualmente trasmissibili sono molto comuni e tutt3 possono contrarle, per questo è importante essere informat3 e preparat3 al meglio. <p>Leggete attentamente il Modulo 4 - Comprendere la salute sessuale della Guida digitale di LoveAct.</p>
Debriefing:	<p>Per guidare il debriefing, potete chiedere all3 partecipanti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avete imparato qualcosa di nuovo? • Avevate qualche idea sbagliata sulle IST?
Fonte:	<p>Questa attività è stata sviluppata a partire dal progetto ISEX (https://isex-project.eu). Altre fonti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • CDC - Malattie e condizioni correlate • OMS- Linee guida per la gestione delle infezioni sessualmente trasmesse sintomatiche • OMS - HIV/AIDS

Scheda

Informazioni sulle IST

MST e HIV	Informazioni
<p>Clamidia</p>	<p>Quali sono i sintomi? La maggior parte delle persone che risultano positive al test della clamidia non presentano sintomi. In tal caso, coloro che hanno la vulva possono avvertire perdite vaginali anomale, simili a pus di colore giallo, e/o una sensazione di bruciore durante la pipì. Coloro che hanno il pene possono avvertire perdite bianche o simili a muco e sensazione di bruciore durante la pipì.</p> <p>È curabile? Sì, attraverso farmaci antibatterici.</p> <p>Esiste un vaccino? No.</p> <p>Ci sono impatti potenziali? Se non trattata, può causare una malattia infiammatoria pelvica a chi ha la vulva, che può causare infertilità.</p>
<p>Gonorrea</p>	<p>Quali sono i sintomi? La maggior parte delle persone che risultano positive al test della gonorrea non presentano sintomi. In ogni caso, chi ha la vulva può avvertire perdite vaginali anomale di colore verde o giallo denso e sensazione di bruciore durante la pipì. Chi ha il pene può avvertire perdite di colore bianco, giallo o verde e sensazione di bruciore durante la pipì.</p> <p>È curabile? Sì.</p> <p>Esiste un vaccino? No.</p> <p>Ci sono impatti potenziali? Se non trattata, può causare una malattia infiammatoria pelvica in chi ha la vulva, che può causare infertilità.</p>
<p>Epatite B</p>	<p>Quali sono i sintomi? Alcune persone possono manifestare sintomi influenzali, ittero, che può causare l'ingiallimento degli occhi e della pelle, e urine di colore scuro.</p> <p>È curabile? Sebbene non esistano farmaci in grado di curare l'epatite B, il sistema immunitario di molte persone può combattere l'infezione in modo naturale nel corso del tempo.</p> <p>Esiste un vaccino? Sì. Il vaccino contro l'epatite B è efficace per proteggere dalla trasmissione dell'infezione.</p> <p>Ci sono impatti potenziali? A volte può causare malattie croniche del fegato.</p>

<p>Herpes (HSV-2)</p>	<p>Quali sono i sintomi? Piaghe dolorose e ricorrenti sui genitali o sulle aree circostanti.</p> <p>È curabile? No, ma i sintomi possono essere trattati con farmaci antivirali che possono aiutare a ridurre l'intensità e la frequenza dei sintomi.</p> <p>Esiste un vaccino? No.</p> <p>Ci sono impatti potenziali? Possono verificarsi fastidi, cicatrici e sanguinamenti nel sito della piaga aperta. Può anche causare imbarazzo o vergogna, essendo una delle IST più stigmatizzate.</p> <p>Quali sono i sintomi? L'Herpes spesso non mostra sintomi, ma può causare sintomi simili all'influenza dopo 2-4 settimane dall'esposizione.</p> <p>È curabile? No, ma si può curare utilizzando farmaci antivirali che possono ridurre o impedire la trasmissione del virus ad altri durante i rapporti sessuali.</p>
<p>HIV (virus dell'immunodeficienza umana)</p>	<p>Esiste un vaccino? No, ma esistono la PrEP e la PEP, farmaci utilizzati per ridurre esponenzialmente il rischio di trasmissione dell'HIV. La PrEP è una pillola estremamente efficace, assunta con frequenza giornaliera o su richiesta, che può essere presa dalle persone sieronegative per ridurre il rischio di trasmissione dell'HIV. La PEP è un trattamento a breve termine per le persone che sono già state esposte all'HIV (ad esempio, stupro, puntura con un ago, ecc.) nelle ultime 72 ore. La PEP aiuta a prevenire l'infezione da HIV impedendo al virus di insediarsi nell'organismo. La PEP è un trattamento molto duro, in quanto comporta malesseri durante l'assunzione del farmaco per garantire che il sistema immunitario combatta qualsiasi elemento estraneo. Mal di testa, nausea, diarrea e vomito sono effetti collaterali molto comuni durante l'assunzione della PEP.</p> <p>Ci sono impatti potenziali? Se non trattato, l'HIV può portare alla sindrome da immunodeficienza acquisita (AIDS), che può causare varie infezioni e altre malattie potenzialmente letali.</p>
<p>Papillomavirus umano (HPV)</p>	<p>Quali sono i sintomi? Spesso l'HPV non presenta sintomi. Alcuni tipi di HPV possono causare verruche genitali e tumori genitali. Il più comune è il cancro del collo dell'utero. È curabile? No, ma i sintomi possono essere controllati attraverso il trattamento e alcuni tipi di HPV possono essere combattuti dal sistema immunitario nel tempo.</p> <p>Esiste un vaccino? Sì. Il vaccino HPV è disponibile per proteggere dai diversi tipi di HPV che possono causare verruche e cancro. Si raccomanda di ricevere il vaccino prima di diventare sessualmente attivi. I vaccini sono disponibili per tutti i generi e a partire dalla prima adolescenza.</p> <p>Ci sono impatti potenziali? Alcuni tipi di HPV possono causare diversi tipi di cancro, tra cui il cancro della cervice uterina in chi ha la vulva e il cancro del pene in chi ha il pene.</p>
<p>Sifilide</p>	<p>Quali sono i sintomi? L'infezione da sifilide si presenta in tre fasi. Nel primo stadio della sifilide possono comparire piaghe indolori sui genitali, sull'ano o sulla bocca. Nel secondo stadio possono comparire eruzioni cutanee e sintomi influenzali. Nel terzo stadio della sifilide i sintomi possono iniziare a scomparire, ma causano problemi più gravi agli organi interni e al cervello.</p> <p>È curabile? Sì, è facile da curare se trattata precocemente.</p> <p>Esiste un vaccino? No.</p> <p>Ci sono impatti potenziali? Se non trattata, la sifilide al terzo stadio può causare problemi al sistema nervoso, compreso il cervello, e può persino causare la morte.</p>

<p>Tricomoniassi</p>	<p>Quali sono i sintomi? La maggior parte delle persone che risultano positive al test non presentano sintomi o presentano sintomi molto lievi che possono causare prurito e fastidio per chi ha la vulva e perdite e minzione dolorosa per chi ha pene o vulva. I sintomi possono andare e venire ma l'organismo ha bisogno di aiuto per combatterla.</p> <p>È curabile? Sì, con l'uso di antibiotici.</p> <p>Esiste un vaccino? No.</p> <p>Ci sono potenziali impatti? La tricomoniasi può causare vaginiti in chi ha la vulva, che possono causare l'irritazione o infiammazione della vulva e perdite vaginali anomale.</p>
<p>Infezioni da lievito</p>	<p>Quali sono i sintomi? Chi ha la vulva presenterà arrossamento della vulva. Chi ha il pene potrà avere perdite bianche dal pene e/o avvertire prurito e bruciore sul pene.</p> <p>È curabile? Sì. Può essere trattata con farmaci antimicotici.</p> <p>Esiste un vaccino? No.</p> <p>Ci sono impatti potenziali? Se non viene trattata, l'infezione continuerà a diffondersi causando un'infezione cutanea e possibili aperture nella pelle e un aumento del dolore.</p> <p>Si può prevenire? Esistono misure che possono essere adottate per ridurre il rischio di contrarre un'infezione da lievito, tra cui:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Utilizzare prodotti senza profumo per la pulizia della vulva. ● Non fare la doccia/pulire l'apertura vaginale. ● Per chi ha la vulva, pulire da davanti a dietro dopo aver defecato e/o urinato. ● Indossare biancheria intima traspirante che non trattiene il calore o l'umidità (ad esempio, in materiale di cotone). ● Cambiare i vestiti umidi o bagnati. ● Cambiare le fodere della biancheria intima ogni 6-8 ore, se necessario.
<p>Infezioni delle vie urinarie (IVU)</p>	<p>Quali sono i sintomi? I sintomi di una IVU possono essere: sensazione di bruciore durante la minzione, aumento dello stimolo a urinare più frequentemente, febbre, dolori al basso ventre, dolori alla schiena, urina di colore torbido o sangue nell'urina per chi possiede sia il pene che la vulva.</p> <p>È curabile? Sì. Può scomparire con l'assunzione di farmaci.</p> <p>Esiste un vaccino? No.</p> <p>Ci sono impatti potenziali? Se non trattata, può causare danni permanenti ai reni.</p> <p>Si può prevenire? Esistono misure che possono essere adottate per ridurre il rischio di contrarre un'IVU, tra cui:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Urinare frequentemente, soprattutto dopo un rapporto sessuale. ● Bere frequentemente liquidi/acqua ogni giorno. ● Per chi ha la vulva, pulire da davanti a dietro dopo aver defecato e/o urinato
<p>Pidocchi del pube</p>	<p>Quali sono i sintomi? Sia per chi ha il pene che per chi ha la vulva, i sintomi possono includere un intenso prurito ai peli pubici che circondano i genitali, a volte anche a peli sottili come le sopracciglia o le ciglia, la presenza di piccolissimi insetti di colore bianco o marrone e di uova ovali di colore giallo o bianco (lendini) che si attaccano ai peli pubici. A volte si può avere febbre.</p> <p>È curabile? Sì. Utilizzando gel e shampoo che uccidono efficacemente le piattole/pidocchi. Sono disponibili anche farmaci per chi ha sintomi più intensi se gli shampoo non sono efficaci.</p> <p>Esiste un vaccino? No.</p> <p>Ci sono impatti potenziali? Se non trattati, i pidocchi continueranno a moltiplicarsi e ad aumentare il prurito e il fastidio fisico e mentale.</p>

Scheda 2

Metodo contraccettivo	Informazioni
Preservativi	<p>I preservativi sono membrane di diversi materiali (lattice, poliuretano, poliisoprene) che agiscono come una barriera intorno o all'interno dei genitali. Si distinguono in due categorie:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Preservativi esterni: comunemente noti come "preservativi maschili", sono quelli destinati a essere indossati da persone con il pene; ● Preservativi interni: comunemente noti come "preservativi femminili", sono quelli destinati a essere indossati da persone con la vagina. <p>Mentre i profilattici esterni possono essere indossati pochi istanti prima del rapporto sessuale, quelli interni possono essere indossati anche alcune ore prima; poiché i profilattici interni devono adattarsi al canale vaginale, è possibile distinguerli da quelli esterni perché sono conservati in un'unica confezione più grande.</p> <p>I preservativi esterni sono reperibili un po' ovunque: farmacie, negozi, supermercati e il loro costo è praticamente accessibile. Purtroppo non si può dire lo stesso per quelli interni: sono difficili da trovare e il loro costo è ingiustamente elevato; si possono trovare online e tramite qualche farmacia, probabilmente facendo un ordine specifico.</p> <p>Ogni preservativo, esterno o interno, deve essere usato una sola volta per ogni rapporto sessuale: sono usa e getta e non si possono utilizzare più volte.</p>
Diga dentale/ diga orale	<p>Il dental dam, chiamato anche "diga orale", è un rettangolo di lattice utilizzato per praticare sesso orale in modo sicuro: basta metterlo sulla zona genitale o anale che si intende stimolare per usarlo come barriera per evitare le MST. Il Dental dam è solo un metodo di barriera.</p>
Pillole anticoncezionali	<p>Le pillole anticoncezionali sono contraccettivi orali da assumere per inibire l'ovulazione e addensare il muco cervicale (vedi paragrafo sulle mestruazioni), in genere estrogeni o progestinici. Ciò significa che queste pillole agiscono come una bretella per la fase di fertilità del ciclo mestruale. La pillola anticoncezionale deve essere prescritta da un'operatore sanitario dopo aver effettuato alcuni test per capire quale tipo di pillola sia più adatta a voi in base alla vostra situazione di salute e alle vostre esigenze. La pillola anticoncezionale è un contraccettivo, non un metodo barriera: non protegge dalle IST.</p>
Pillola di emergenza (pillola del giorno dopo)	<p>Come si può intuire dal nome, questa pillola è quella che si assume dopo aver avuto un rapporto sessuale non protetto e se si è a rischio di gravidanza indesiderata; può capitare di doverne assumere una perché il preservativo si è rotto o perché voi o le vostre partner sessuale avete dimenticato la pillola anticoncezionale quotidiana. Questa pillola è più efficace se assunta il prima possibile dopo un rapporto sessuale non protetto: può essere assunta fino a 72 ore (alcuni tipi fino a 120 ore) dopo un rapporto sessuale non protetto. Funziona come la pillola anticoncezionale, quindi la sua funzione è quella di inibire l'ovulazione e ritardare tutto il ciclo mestruale come avviene comunemente. Come la pillola anticoncezionale questa pillola è un contraccettivo, non un metodo di barriera: non protegge dalle IST.</p>
Cerotto contraccettivo	<p>È letteralmente un cerotto, impermeabile, da applicare sul corpo, in genere sull'addome, che agisce tramite ormoni assorbiti dalla pelle, rilasciando estrogeni e progesterone. Agisce anche sul ciclo mestruale come gli anticoncezionali. Un nuovo cerotto viene applicato settimanalmente per tre settimane, seguite da una settimana senza cerotto. Per iniziare a usarlo è necessaria la prescrizione medica; non protegge dalle MST.</p>

<p>Anello contraccettivo</p>	<p>Si tratta di un anello flessibile da inserire in vagina che rilascia ormoni per ritardare l'ovulazione. Può essere inserito autonomamente e deve essere cambiato ogni tre settimane più una di sospensione (non è necessario metterlo quando si hanno le mestruazioni, e si può sostituirlo quando le mestruazioni finiscono). Inoltre è necessaria la prescrizione medica: non protegge dalle IST.</p>
<p>Dispositivo intrauterino (IUD)</p>	<p>È un piccolo dispositivo a forma di T inserito nell'utero da un*operator* sanitario per evitare gravidanze indesiderate (non protegge dalle IST). Ne esistono due tipi:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● IUD al rame: non ha ormoni, rilascia rame che crea un ambiente inospitale per gli spermatozoi; è efficace fino a 10 anni. ● IUD ormonale: rilascia progestinico, inibisce l'ovulazione, ispessisce il muco cervicale e altera il rivestimento uterino. È efficace fino a 3-7 anni. <p>Lo IUD è immediatamente efficace come contraccezione dopo l'inserimento; a tutt'oggi non esiste un tasso di inefficacia. È adatto alle persone con utero che desiderano una contraccezione di lunga durata ed è reversibile, il che significa che ogni volta che si decide di interrompere questo metodo contraccettivo è possibile farlo.</p>
<p>Metodi contraccettivi permanenti</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Legatura delle tube: per le persone con utero. Consiste nella chiusura chirurgica delle tube di Falloppio. Impedisce all'ovulo fertile di attraversare le tube di Falloppio per incontrare gli spermatozoi. Una volta scelti questi metodi contraccettivi, non è necessario ricorrere ad altri tipi di metodi. ● Vasectomia: per le persone con pene. Consiste nel blocco chirurgico dei vas deferens, i tubi che trasportano gli spermatozoi.

Attività 7 - Dentifricio

Tempo	10 minuti
# Numero di partecipanti	Da 15 a 25 partecipanti (gruppo di età: 16+)
Materiali necessari	<ul style="list-style-type: none"> • Carta • Dentifricio
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> • Riflettere su cosa significa condividere qualcosa in un gruppo e sui limiti della riservatezza in questi contesti.
Come rendere questa attività più inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Mobilità/disabilità fisiche: se necessario, adattate l'attività in modo che non sia necessario muoversi o assistete chi ne ha bisogno. • Problemi di vista: Riportate a voce ogni step. Se si utilizzano video e/o immagini, descrivete dettagliatamente ciò che si vede. Se l'attività prevede segnali visivi, cercate di utilizzare segnali sonori. • Disabilità uditiva: Utilizzate istruzioni scritte. Se si utilizzano video, assicuratevi che siano dotati di sottotitoli. Se l'attività prevede segnali sonori, cercate di utilizzare segnali visivi. • Disturbi cognitivi/di apprendimento: Date istruzioni nel modo più semplice e chiaro possibile. Se necessario, potete prendervi più tempo per svolgere l'attività. Potete anche utilizzare istruzioni con immagini.
Istruzioni passo dopo passo	<ol style="list-style-type: none"> 1. La facilitatorə spiega che il gruppo farà un rapido esercizio prima dell'inizio della sessione (*chiedete se qualcunə ha già fatto questo esercizio, per evitare che lo spieghi all3 altr3). 2. Chiedete se c'è unə volontariə (o nominate qualcunə). 3. Consegnate loro un foglio di cartoncino e un tubetto di dentifricio - dite loro che il compito è quello di svuotare il contenuto del dentifricio sul foglio di cartoncino. 4. Quando hanno fatto questo, chiedetel3 di consegnare la carta alla persona seduta accanto a loro. Ditel3 che il loro compito è quello di rimettere tutto il dentifricio nel tubetto, ma spiegate3 che non possono tagliare il tubetto e che non deve rimanere nemmeno un pezzetto di dentifricio sul cartoncino o sulle sue mani. 5. Chiedete al resto del gruppo di aiutar3/di dare loro delle idee: il gruppo dovrebbe giungere rapidamente alla conclusione che non è possibile. 6. Ringraziare l3 volontar3 e il gruppo per la partecipazione.

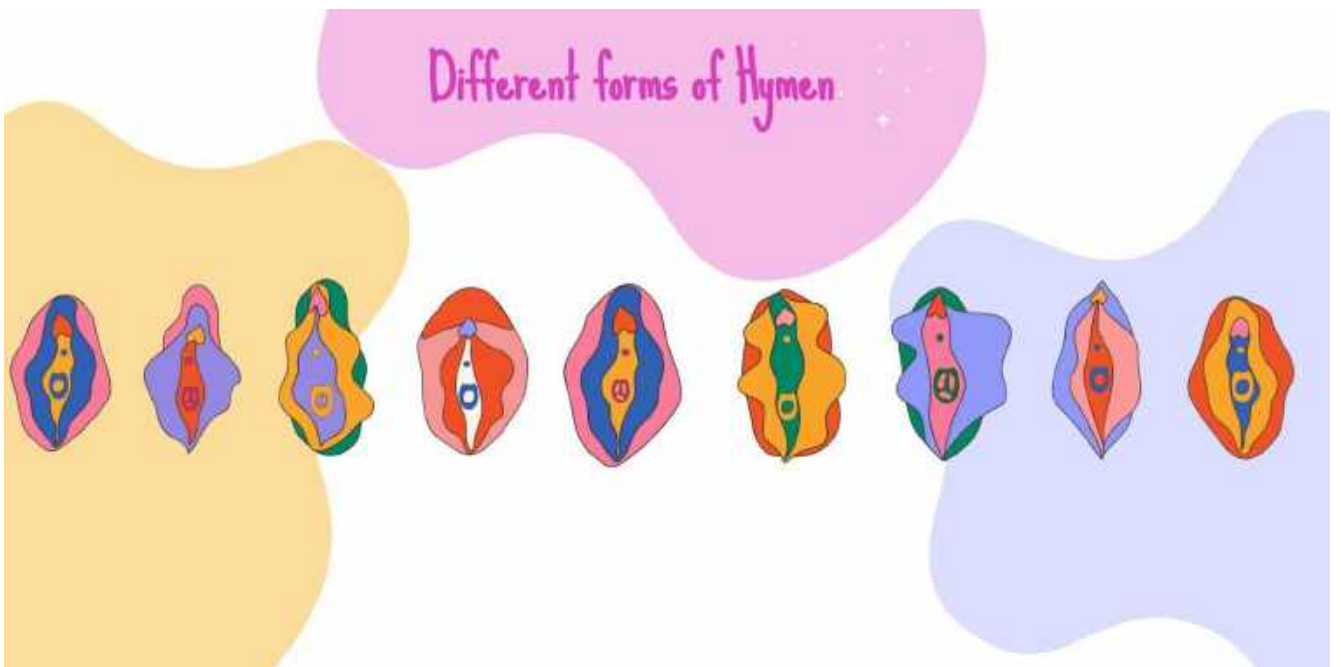
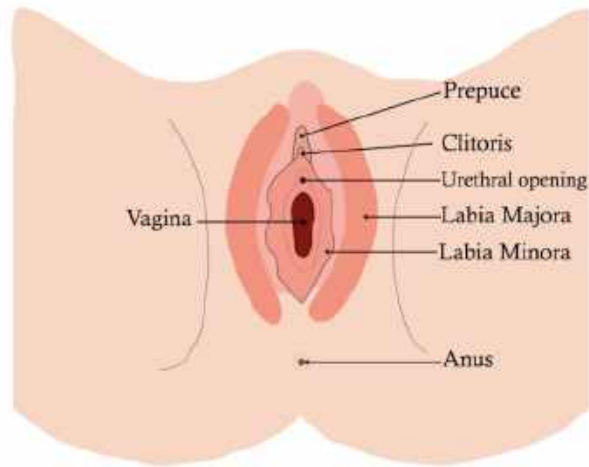
<p>Suggerimenti e discussioni</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ricordate che siamo tutti impegnati a rispettare la privacy dell3 altr3 e dobbiamo preservarla. • Se da un lato dobbiamo assicurarci di condividere informazioni personali solo con persone fidate, dall'altro, in quanto destinatari di informazioni riservate, dobbiamo rispettare la privacy delle persone. Sottolineate che il messaggio principale è rivolto a chi riceve le informazioni riservate di qualcun*altr3 e le diffonde, non a chi si confida con l'altra persona.
<p>Come realizzare l'attività online</p>	<p>Questa attività non può essere svolta online</p>
<p>Teoria</p>	<p>Leggete attentamente il Modulo 4 - Comprendere la salute sessuale della Guida digitale di LoveAct.</p>
<p>Debriefing</p>	<p>Per guidare il debriefing, potete chiedere all3 partecipanti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Come è andata l'attività? • Come vi siete sentiti quando avete realizzato quale era il risultato dell'attività? • Come considerate ora il concetto di riservatezza?
<p>Fonte</p>	<p>Questa attività è stata sviluppata dall'organizzazione Our Voice (https://www.our-voices.org.uk/).</p>

Attività 8 - Disegnare una vulva

Tempo	20 minuti
# Numero di partecipanti	Da 15 a 25 partecipanti (gruppo di età: 14+)
Materiali necessari	<ul style="list-style-type: none"> • Carta A4 e penne/matite ecc.
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> • Rendersi conto della diversità delle vulve • Accettare la diversità dell'anatomia del corpo • Comprendere l'importanza del clitoride per l'anatomia e il piacere femminile.
Come rendere questa attività più inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Mobilità/disabilità fisiche: se necessario, adattate l'attività in modo che non sia necessario muoversi o assistete chi ne ha bisogno. • Problemi di vista: Riportate a voce ogni step. Se si utilizzano video e/o immagini, descrivete dettagliatamente ciò che si vede. Se l'attività prevede segnali visivi, cercate di utilizzare segnali sonori. • Disabilità uditive: Utilizzate istruzioni scritte. Se si utilizzano video, assicuratevi che siano dotati di sottotitoli. Se l'attività prevede segnali sonori, cercate di utilizzare segnali visivi. • Disturbi cognitivi/di apprendimento: Date istruzioni nel modo più semplice e chiaro possibile. Se necessario, potete prendervi più tempo per svolgere l'attività. Potete anche utilizzare istruzioni con immagini.
Istruzioni passo dopo passo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Date dei fogli bianchi all3 student3 e chiedete loro di disegnare una vulva nel modo in cui la immaginano, facendo attenzione a tutte le parti che la compongono. 2. Chiedete all3 volontar3 di mostrare il proprio disegno e di spiegare le diverse parti della vulva. 3. Chiedete al resto della classe di discutere i disegni e ponete loro alcune delle seguenti domande: <ul style="list-style-type: none"> <i>Quale disegno pensate sia più vicino alla realtà dell'anatomia femminile?</i> <i>Come pensate che la vulva sia legata al piacere femminile?</i> 4. Mostrate il disegno reale di una vulva [Scheda] e spiegate il concetto di "piacere femminile" e la sua complessità.
Suggerimenti e discussioni	<ul style="list-style-type: none"> • È possibile adattare questa attività al Modulo 5 (Diversità culturale) quando si discute dell'immagine del corpo e dell'immagine dei genitali, al fine di discutere della diversità (ad esempio, disegnare la vulva perfetta -

	<p>-> discussione su quante vulve diverse fanno parte della "la galleria delle vulve").</p> <ul style="list-style-type: none"> • È possibile svolgere la stessa attività anche con altri genitali.
Come realizzare l'attività online	<p>Questa attività può essere adattata all'ambiente online utilizzando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una piattaforma che consenta riunioni online e la condivisione dello schermo • Webcam accese • Breakout rooms • Jamboard o altre lavagne digitali
Teoria	<p>Leggete attentamente il Modulo 4 - Comprendere la salute sessuale della Guida digitale di LoveAct.</p>
Debriefing	<p>Per guidare il debriefing, potete chiedere all3 partecipanti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avete trovato molte differenze tra il vostro disegno e l'immagine reale di una vulva? • Come colleghereste il "piacere femminile" all'"anatomia femminile"?
Fonte	<p>Questa attività è stata sviluppata a partire dal progetto P+rn Conversation (https://theconversation.org/educators).</p>

Scheda



Attività 9 - Preservativi esterni e interni

Tempo	30 minuti
# Numero di partecipanti	Da 15 a 25 partecipanti (gruppo di età: 14+)
Materiali necessari	<ul style="list-style-type: none"> • Carta A4 • Penne/matite • Scheda stampata²
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> • Saper utilizzare correttamente i preservativi esterni e interni
Come rendere questa attività più inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Mobilità/disabilità fisiche: se necessario, adattate l'attività in modo che non sia necessario muoversi o assistete chi ne ha bisogno. • Problemi di vista: Riportate a voce ogni step. Se si utilizzano video e/o immagini, descrivete dettagliatamente ciò che si vede. Se l'attività prevede segnali visivi, cercate di utilizzare segnali sonori. • Disabilità uditiva: Utilizzate istruzioni scritte. Se si utilizzano video, assicuratevi che siano dotati di sottotitoli. Se l'attività prevede segnali sonori, cercate di utilizzare segnali visivi. • Disturbi cognitivi/di apprendimento: Date istruzioni nel modo più semplice e chiaro possibile. Se necessario, potete prendervi più tempo per svolgere l'attività. Potete anche utilizzare istruzioni con immagini.
Istruzioni passo dopo passo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dividete il gruppo in sottogruppi di 3-4 studenti e chiedete loro di dire quali sono le fasi di utilizzo di un preservativo (esterno e interno) nell'ordine corretto. 2. Ogni sottogruppo presenterà i propri risultati e li spiegherà. 3. Date quindi a ciascun sottogruppo la scheda 1 (Preservativo esterno) e la scheda 2 (Preservativo interno) e fornite una breve spiegazione per ogni fase.
Suggerimenti e discussioni	<ul style="list-style-type: none"> • Ricordate ai gruppi che il preservativo può essere messo su qualsiasi cosa venga usata per la penetrazione (ad esempio, giocattoli per adulti, peni, ecc.) e che imparare a usare correttamente un metodo di barriera è una parte importante della sessualità.

² Tratto dalla Conversazione P*rn: <https://theconversation.org/>

	<ul style="list-style-type: none"> • Mostrate alla classe le immagini guida passo-passo che seguono, quando si parla di ciascun metodo contraccettivo di barriera. • Quando si usano i preservativi, � importante sapere quale tipo di materiale � sicuro per il corpo di tutti i partner: qualche allergia al lattice? • Ricordate anche di controllare sempre le condizioni dei preservativi e come sono stati conservati (spazio fresco e asciutto).
Come realizzare l'attivit� online	<p>Questa attivit� pu� essere adattata all'ambiente online utilizzando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una piattaforma che consenta riunioni online e la condivisione dello schermo • Webcam accese • Breakout rooms • Jamboard o altre lavagne digitali
Teoria	<p>Leggete attentamente il Modulo 4 - Comprendere la salute sessuale della Guida digitale di LoveAct.</p>
Debriefing:	<p>Per guidare il debriefing, potete chiedere ai partecipanti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sapevate qualcosa sui preservativi interni? • Pensate di saper usare entrambi i preservativi dopo l'attivit�?
Fonte	<p>Questa attivit� � stata sviluppata a partire dal progetto P+rn Conversation (https://theconversation.org/educators).</p>

Scheda 1 - Come utilizzare un preservativo esterno

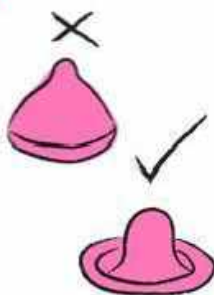
1

Check the expiration date, the packaging, and make sure there are no holes or tears.



2

Carefully open and remove the **external condom** from the package to prevent tearing.



3

Check that the condom is ready to roll down the right way. The condom's rim should appear on the outside so it can be unrolled easily.

4

Place the condom on the head of the erect, hard penis. If intact, you may need to pull back the foreskin first.



5

Pinch air out of the tip of the condom.



6

Unroll the condom all the way down the penis.

7

Before pulling out the penis after **ejaculation**, hold the condom at the base of the penis. Then pull out the penis, while holding the condom in place.



8

Carefully remove the condom, tie it in a knot so **semen** does not come out and throw it in the trash.

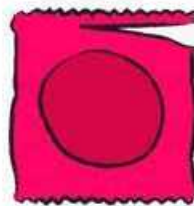
Scheda 2 - Come usare il preservativo interno

1

Check the expiration date, and that the packaging is in good condition and make sure there are no holes or tears.

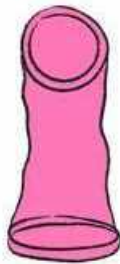
2

Carefully open and remove the **internal condom** from the package to prevent tearing. Internal condoms are extremely lubricated and may be harder to hold and keep a grip of than an **external condom**.



3

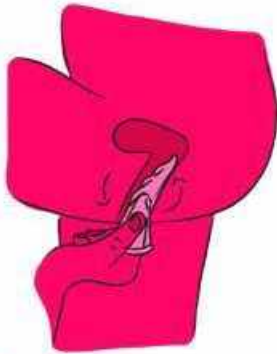
The thick, inner ring with a closed end is used for placing in the vagina or anus and holds the condom in place. The thin, outer ring remains outside of the body, covering the vaginal opening or opening of the rectum.



4

Find a comfortable position. While holding the outside of the condom at the closed end, squeeze sides of the inner ring together with your thumb and forefinger and insert into vagina or anus. It is similar to inserting a tampon or a menstrual cup.





5

Using your finger, push the inner ring as far up as it will go until it rests against the cervix or push as far up into the rectum as far up as you can. The condom will expand naturally and you may not feel it.

6

Be sure the condom is not twisted by inserting your fingers inside the vagina or anus to feel that it is in place.



7

Check that the thin, outer ring is located outside the vaginal opening or anus.

8

Guide partner's penis or adult toy into opening of the **internal condom**. Stop **intercourse** if you feel penis or adult toy slip between the condom and the walls of vagina or anus or if the outer ring is pushed into vagina or anus.

9

To remove, gently twist the outer ring and pull the **internal condom** out of vagina or anus.

10

Throw away **internal condoms** in the trash after using it one time. Do not reuse.

Attività 10 - Disegnare i cambiamenti della pubertà

Tempo	15 minuti
# Numero di partecipanti	Da 15 a 25 partecipanti (gruppo di età: 14+)
Materiali necessari	<ul style="list-style-type: none"> • Carta A4 e penne/matite ecc.
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> • Comprendere i diversi tipi di cambiamenti che la pubertà comporta (fisici, emotivi, ecc.). • Esprimere i cambiamenti che si possono provare quando si entra nella pubertà. • Rendersi conto della diversità dei cambiamenti che persone diverse possono provare.
Come rendere questa attività più inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Mobilità/disabilità fisiche: se necessario, adattate l'attività in modo che non sia necessario muoversi o assistete chi ne ha bisogno. • Problemi di vista: Riportate a voce ogni step. Se si utilizzano video e/o immagini, descrivete dettagliatamente ciò che si vede. Se l'attività prevede segnali visivi, cercate di utilizzare segnali sonori. • Disabilità uditiva: Utilizzate istruzioni scritte. Se si utilizzano video, assicuratevi che siano dotati di sottotitoli. Se l'attività prevede segnali sonori, cercate di utilizzare segnali visivi. • Disturbi cognitivi/di apprendimento: Date istruzioni nel modo più semplice e chiaro possibile. Se necessario, potete prendervi più tempo per svolgere l'attività. Potete anche utilizzare istruzioni con immagini.
Istruzioni passo dopo passo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chiedete all3 student3 di creare un'immagine che rappresenti i cambiamenti emotivi che si verificano durante la pubertà (spiegate che può essere qualsiasi tipo di rappresentazione immaginaria che hanno -> un'onda, un fuoco, una pioggia, uno smiley ecc.) 2. Chiedete all3 volontar3 di condividere le loro opere e di spiegare perché hanno scelto quell'immagine per rappresentare i cambiamenti emotivi.
Suggerimenti e discussioni	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizzate questo esercizio come introduzione al concetto di pubertà.
Come realizzare l'attività online	<p>Questa attività può essere adattata all'ambiente online utilizzando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una piattaforma che consenta riunioni online

	<p>e la condivisione dello schermo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Webcam accese. • Breakout rooms • Jamboard o altre lavagne digitali
Teoria	Leggete attentamente il Modulo 4 - Comprendere la salute sessuale della Guida digitale di LoveAct.
Debriefing	<p>Per guidare il debriefing, potete chiedere all3 partecipanti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Come vi sentite dopo l'attività? • Vi rendete conto di quanti cambiamenti può avere la pubertà su di voi?
Fonte	Questa attività è stata sviluppata a partire dal progetto P+rn Conversation (https://theconversation.org/educators).

Attività 11 – I cambiamenti della vita quando si diventa genitori

Tempo	20 minuti
# Numero di partecipanti	Da 15 a 25 partecipanti (gruppo di età: 16+)
Materiali necessari	<ul style="list-style-type: none"> • Carta A4 e penne/matite ecc.
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> • Stimolare il dibattito sulle gravidanze adolescenziali e non volute.
Come rendere questa attività più inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Mobilità/disabilità fisiche: se necessario, adattate l'attività in modo che non sia necessario muoversi o assistete chi ne ha bisogno. • Problemi di vista: Riportate a voce ogni step. Se si utilizzano video e/o immagini, descrivete dettagliatamente ciò che si vede. Se l'attività prevede segnali visivi, cercate di utilizzare segnali sonori. • Disabilità uditiva: Utilizzate istruzioni scritte. Se si utilizzano video, assicuratevi che siano dotati di sottotitoli. Se l'attività prevede segnali sonori, cercate di utilizzare segnali visivi. • Disturbi cognitivi/di apprendimento: Date istruzioni nel modo più semplice e chiaro possibile. Se necessario, potete prendervi più tempo per svolgere l'attività. Potete anche utilizzare istruzioni con immagini.
Istruzioni passo dopo passo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Disponete 13 student3 in gruppi di 3-5 persone. 2. Date a ciascun gruppo le istruzioni per suddividere il proprio foglio di carta nelle seguenti categorie: <ul style="list-style-type: none"> • Salute • Finanze • Socialità 3. Chiedete a ciascun gruppo di scrivere un elenco di cambiamenti che si verificano nella propria vita per ciascuna categoria in risposta a una gravidanza adolescenziale non voluta. Per esempio: <ul style="list-style-type: none"> • Salute: È possibile che dovrò andare dal medico più spesso. • Finanze: avere una bambina significa dover comprare vestiti, pannolini e altri beni di prima necessità.

	<ul style="list-style-type: none"> • Socialità: non avrò molto tempo per incontrare i amici. <ol style="list-style-type: none"> 4. Date ai gruppi 10-15 minuti per completare questa attività. 5. Una volta che tutti i gruppi hanno finito, ogni gruppo presenterà le proprie liste.
Suggerimenti e discussioni	<ul style="list-style-type: none"> • Nel caso in cui i studenti abbiano scritto solo conseguenze negative, introducete alcune conseguenze positive.
Come realizzare l'attività online	<p>Questa attività può essere adattata all'ambiente online utilizzando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una piattaforma che consenta riunioni online e la condivisione dello schermo • Webcam accese • Breakout rooms • Jamboard o altre lavagne digitali
Teoria	<p>Leggete attentamente il Modulo 4 - Comprendere la salute sessuale della Guida digitale di LoveAct.</p>
Debriefing	<p>Per guidare il debriefing, potete chiedere agli partecipanti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Come vi sentite dopo l'attività? • Vi rendete conto di come una gravidanza possa cambiare la vostra vita? • Vi vengono in mente altre conseguenze a livello di salute, finanziarie o sociali di una gravidanza non voluta di cui non abbiamo parlato? • Pensi che alcuni genitori adolescenti vorrebbero essere più grandi quando mettono su famiglia? Perché o perché no? • Cosa rende una buona famiglia per una bambina e per i genitori?
Fonte	<p>Questa attività è stata sviluppata a partire dal progetto P+rn Conversation (https://theconversation.org/educators).</p>



Modulo 5

Cultura e sessualità

Attività 1 - Mappa del mondo

Tempo	10 minuti
# Numero di partecipanti	Minimo 2 partecipanti (a seconda dello spazio)
Materiali necessari	<ul style="list-style-type: none"> • Una stanza con uno spazio per la circolazione
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> • Aiutare i3 partecipanti a conoscersi meglio. • Introdurre all3 partecipanti argomenti quali l'interculturalità e la diversità culturale.
Come rendere questa attività più inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Mobilità/disabilità fisiche: se necessario, adattate l'attività in modo che non sia necessario muoversi o assistete chi ne ha bisogno. • Problemi di vista: Riportate a voce ogni step. Se si utilizzano video e/o immagini, descrivete dettagliatamente ciò che si vede. Se l'attività prevede segnali visivi, cercate di utilizzare segnali sonori. • Disabilità uditiva: Utilizzate istruzioni scritte. Se si utilizzano video, assicuratevi che siano dotati di sottotitoli. Se l'attività prevede segnali sonori, cercate di utilizzare segnali visivi. • Disturbi cognitivi/di apprendimento: Date istruzioni nel modo più semplice e chiaro possibile. Se necessario, potete prendervi più tempo per svolgere l'attività. Potete anche utilizzare istruzioni con immagini.
Istruzioni passo dopo passo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Preparate uno spazio aperto in modo che i3 partecipanti possano muoversi liberamente. 2. Iniziate stando in piedi in un cerchio. 3. Insieme, visualizzate la stanza come una mappa del mondo, identificando i punti cardinali dei diversi continenti. 4. Invitate poi i3 partecipanti a posizionarsi in base alle seguenti domande: <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>il luogo (paese) in cui sono nat3.</i> ○ <i>il Paese in cui sono nati i loro genitori.</i> ○ <i>il Paese in cui sono nati i loro nonni.</i> ○ <i>il Paese in cui vorrebbero vivere.</i> ○ <i>il paese in cui vive la famiglia</i> ○ <i>il paese in cui hanno incontrato la loro primo amica o amore</i> ○ <i>il paese in cui i ruoli di genere sono più diversi dai propri, ecc.</i>

	<p>5. Tra una domanda e l'altra, potete chiedere loro di esprimersi e di raccontare un aneddoto o un ricordo legato al luogo.</p>
Suggerimenti e discussioni	<ul style="list-style-type: none"> • Evitate le domande che possono essere giudicanti o rafforzare gli stereotipi (ad esempio, qual è il Paese più misogino?). Date la preferenza a domande aperte in cui i3 partecipanti esprimono le proprie storie. • Incoraggiate l'ascolto attivo. • Orientate l'attività verso argomenti legati alla vita affettiva e sessuale, ecco alcune domande suggerite: "il luogo in cui hanno dato il primo bacio", "il luogo in cui si sono incontrati i genitori", "il luogo in cui vorrebbero viaggiare con i3 loro migliore amici, l'amante, la famiglia, ecc.
Come realizzare l'attività online	<p>Questa attività può essere adattata all'ambiente online utilizzando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una piattaforma che consenta riunioni online e la condivisione dello schermo • Webcam accese. • Jamboard o altre lavagne digitali e un'immagine di una mappa del mondo da dipingere.
Teoria	<p>Leggete attentamente il Modulo 5 - Sessualità e cultura della Guida digitale di LoveAct.</p>
Debriefing	<p>Per guidare il debriefing, potete chiedere all3 partecipanti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Come vi siete sentiti durante questa attività? • Ci sono state cose che vi hanno sorpreso? • Quale pensate sia lo scopo di questa attività?
Fonti	<p>Questa attività è stata proposta e adattata da Élan Interculturel per il progetto LoveAct.</p>

Attività 2 - Privilegi su richiesta

Tempo	30-45 minuti
# Numero di partecipanti	Minimo 3 partecipanti
Materiali necessari	<ul style="list-style-type: none"> • Flipchart • Lavagna o proiettore • Connessione a Internet • Grande sala con possibilità dividere i3 partecipanti in piccoli gruppi • Scheda
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> • Sensibilizzare i3 partecipanti alle nozioni di privilegio e discriminazione. • Prendere coscienza delle differenze nel modo in cui le persone vengono trattate, mettendosi nei panni dell3 altr3 • Discutere dei tipi di privilegi che sono importanti per i3 partecipanti e del perché differiscono da quelli degli altri membri del loro gruppo. • Discutere dei gruppi che possono avere un accesso limitato a determinate risorse e di quale è l'effetto che questa mancanza di accesso può avere su un individuo. • Imparare a discutere e ad ascoltare i3 altr3
Come rendere questa attività più inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Mobilità/disabilità fisiche: se necessario, adattate l'attività in modo che non sia necessario muoversi o assistete chi ne ha bisogno. • Problemi di vista: Riportate a voce ogni step. Se si utilizzano video e/o immagini, descrivete dettagliatamente ciò che si vede. Se l'attività prevede segnali visivi, cercate di utilizzare segnali sonori. • Disabilità uditiva: Utilizzate istruzioni scritte. Se si utilizzano video, assicuratevi che siano dotati di sottotitoli. Se l'attività prevede segnali sonori, cercate di utilizzare segnali visivi. • Disturbi cognitivi/di apprendimento: Date istruzioni nel modo più semplice e chiaro possibile. Se necessario, potete prendervi più tempo per svolgere l'attività. Potete anche utilizzare istruzioni con immagini.
Istruzioni passo dopo passo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dividete il gruppo in piccoli sottogruppi di 3-4 persone. 2. Spiegate al gruppo che, ai fini di questa attività, viviamo in un mondo senza i privilegi elencati nella scheda. 3. Dite loro che devono acquistare da voi dei privilegi specifici: riceveranno tutti tra i 300 e i 900 euro (importi diversi per ogni gruppo) per acquistare un privilegio (ognuno costa 100 euro) da segnare sul loro foglio "Carta dei privilegi".

	<p>4. Come gruppo, devono decidere quali privilegi acquistare discutendo per 5 minuti, quindi tornare insieme al resto del grande gruppo per condividere e presentare le seguenti spiegazioni:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quanto denaro hanno ricevuto • Quali privilegi hanno scelto di acquistare e perché.
<p>Suggerimenti e discussioni</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Questa attività può avere molti obiettivi diversi, molti dei quali possono essere evidenziati nel debriefing. Se volete usare l'attività per raggiungere determinati obiettivi/risultati di apprendimento, assicuratevi di focalizzare il debriefing in quella direzione. • L'obiettivo dell'attività potrebbe essere seriamente compromesso se non tutti gli studenti sono in grado di partecipare pienamente. Non esitate quindi a modificare creativamente qualsiasi parte dell'attività per renderla il più inclusiva possibile.
<p>Come realizzare l'attività online</p>	<p>Questa attività può essere adattata all'ambiente online utilizzando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una piattaforma che consenta di organizzare riunioni online, permettendo la condivisione dello schermo e la creazione di breakout rooms.
<p>Teoria</p>	<p>Peggy McIntosh - Privilegio bianco: Unpacking the Invisible Knapsack http://www.amptoons.com/blog/files/mcintosh.html http://www.nymbp.org/reference/WhitePrivilege.p Risorse sulle diverse forme di privilegio dal Canadian Centre for Media Education and Digital Literacy: https://habilomedias.ca/diversite-medias/privileges-medias/formes-privileges</p>
<p>Debriefing</p>	<p>Per guidare il debriefing, potete chiedere agli partecipanti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Com'era l'attività? Come vi siete sentiti? • È stato difficile scegliere quali privilegi acquistare? • Quali privilegi di questa lista vi hanno sorpreso o colto di sorpresa? Perché o perché no? • Perché pensate che questa attività si chiami "Privilegi in vendita" piuttosto che "Privilegi eterosessuali in vendita", "Privilegi cisgender in vendita" o "Privilegi bianchi in vendita"? • Perché pensate che abbiamo dato ai gruppi importi diversi? • C'è qualcosa che vorreste discutere ulteriormente o che avete trovato particolarmente interessante? (Se nessuno risponde qui, potete, in qualità di moderatori, segnalare un privilegio che vi ha sorpreso quando avete letto l'elenco dei privilegi e parlarne ulteriormente). • In seguito, potete mostrare loro un video che spieghi i privilegi.
<p>Fonti</p>	<p>Questa attività è stata sviluppata nell'ambito del progetto europeo Sexpowerment (https://linktr.ee/sexpowerment).</p>

Scheda

Privilegi su richiesta - elenco dei privilegi

1. Mentre esploro il nostro patrimonio culturale, mi viene spesso detto che sono stati membri della mia comunità a contribuire significativamente a renderlo ciò che è oggi.
2. Posso facilmente trovare persone che per me sono d'ispirazione e che hanno il mio stesso orientamento sessuale.
3. Se mi trovo in una situazione legalmente pericolosa, posso assumere un avvocato per assicurarmi che il mio caso sia esaminato in modo equo.
4. Il linguaggio e le espressioni quotidiane riflettono il mio genere (ad esempio, il postino; "tutti gli uomini sono creati uguali"; l'umanità).
5. Posso baciare/abbracciare/essere affettuoso in pubblico con la mia partner senza essere minacciata o punita.
6. Posso scegliere bende o collant color "nudo" o "carne" e abbinarli più o meno al colore della mia pelle.
7. Posso parlare liberamente delle mie relazioni con le altre senza paura di essere giudicata.
8. Posso camminare di notte nel mio quartiere senza temere legittimamente per la mia sicurezza.
9. Posso accendere la televisione o aprire la prima pagina del giornale e vedere persone della mia razza ampiamente rappresentate.
10. Se ho una brutta giornata o sono di cattivo umore, la gente non darà la colpa alla mia identità di genere.
11. Posso preoccuparmi del razzismo senza essere considerato un*egoista.
12. Posso vestirmi come voglio senza temere che venga usato come difesa in caso di stupro.
13. Essendo giovane, posso praticare sport e partecipare ad altre attività extrascolastiche con le mie amiche.
14. Sono facilmente accettato dalle mie vicine, dai colleghi e dai nuovi amici.
15. In qualsiasi stagione, posso contare sulla possibilità di addormentarmi in una stanza con una temperatura confortevole.
16. Posso andare dal medico e assicurarmi che capisca il mio orientamento sessuale.
17. Se voglio mandare le mie figlie in scuole private, ho diverse opzioni.
18. Le persone possono indovinare il mio orientamento sessuale.
19. Posso camminare in una strada pubblica senza temere molestie sessuali.
20. Posso aprirmi e chiedere alla mia famiglia di accettare la mia partner.
21. La mia identità non è una fantasia sessuale.
22. Non ho bisogno di prendere alcun farmaco per allineare il mio corpo alla mia identità.
23. Posso accedere facilmente alle cure di cui ho bisogno per la mia salute emotiva e sessuale (psicologa, ginecologa, androloga, ecc.).
24. Non devo ammettere il mio genere o il mio orientamento sessuale a chi mi circonda.
25. Il mio orientamento sessuale non è considerato una forma di infedeltà.
26. Non ho bisogno di spiegare come funzionano i rapporti sessuali con la mia partner.
27. Non ho bisogno di specificare il mio sesso biologico quando parlo a qualcuna del mio genere.

28. Nessuno pensa di default che io non abbia una vita intima.
 29. Non ho paura che la famiglia dellə miə partner non mi accetti a causa del mio background etnico e culturale.
 30. Posso facilmente trovare personaggi (film, cartoni animati, ecc.) con lo stesso colore della mia pelle che sono felici nella loro vita sentimentale.
 31. Non ho paura di essere rapinatə al primo appuntamento con una persona conosciutə su un'app di appuntamenti.
 32. La mia famiglia non ha problemi a comunicare con la famiglia dellə miə partner.
 33. La societ  non pensa che io non sia in grado di crescere unə bambinə.
 34. Non devo dare spiegazioni riguardo la mia salute fisica e mentale al primo appuntamento.
 35. Posso chiamare la polizia senza temere rappresaglie.
 36. Ho abbastanza soldi per andare in vacanza dove vuole lə miə partner.
 37. Quando vado dal medico, mi ascoltano e non danno la colpa, qualunque sia il problema, al mio peso.
 38. Non devo preoccuparmi se il posto in cui vado   accessibile ogni volta che vado in un luogo nuovo.
 39. Non ho bisogno di un*assistente che mi accompagni ogni volta che svolgo una procedura amministrativa.
 40. Non vengono fatte supposizioni su di me a causa della mia religione o di quella dei miei genitori.
 41. Non vengo chiamatə con appellativi (sgualdrina, sporcacciona, priva, pervertita) quando esprimo i miei bisogni o le mie fantasie sessuali.
-

Attività 3 – Start, Stop, Continua

Tempo	30-45 minuti
# Numero di partecipanti	Minimo 3 partecipanti
Materiali necessari	<ul style="list-style-type: none"> • Flipchart • Spazio adeguato alle dimensioni del gruppo
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> • Aiutare il gruppo a guardare indietro agli eventi passati e a trovare le risorse per avviare il cambiamento. • Costruire la fiducia e la consapevolezza di sé
Come rendere questa attività più inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Mobilità/disabilità fisiche: se necessario, adattate l'attività in modo che non sia necessario muoversi o assistete chi ne ha bisogno. • Problemi di vista: Riportate a voce ogni step. Se si utilizzano video e/o immagini, descrivete dettagliatamente ciò che si vede. Se l'attività prevede segnali visivi, cercate di utilizzare segnali sonori. • Disabilità uditiva: Utilizzate istruzioni scritte. Se si utilizzano video, assicuratevi che siano dotati di sottotitoli. Se l'attività prevede segnali sonori, cercate di utilizzare segnali visivi. • Disturbi cognitivi/di apprendimento: Date istruzioni nel modo più semplice e chiaro possibile. Se necessario, potete prendervi più tempo per svolgere l'attività. Potete anche utilizzare istruzioni con immagini.
Istruzioni passo dopo passo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Disegnate in anticipo la tabella (vedi appendice) sulla lavagna o sulla flipchart. 2. Dite all3 partecipanti che hanno 30-45 minuti per completare lo schema da sinistra a destra. 3. Nella colonna "Start", fate un inventario di ciò che dovremmo iniziare a fare (aggiustamenti che il gruppo nel suo complesso o i singoli sarebbero disposti a mettere in atto subito). 4. Nella colonna "Stop", fate il punto su cosa dovremmo smettere di fare (cose che non sono utili per il gruppo o per l'individuo, e/o che non danno risultati, o che sono dannose). 5. Nella colonna "Continua", fate il punto su ciò che dovremmo continuare a fare (azioni che funzionano bene, che mostrano risultati e che sono percepite positivamente dal gruppo o dall'individuo). 6. La domanda da sviluppare è: <i>Cosa possiamo iniziare/interrompere/continuare a decostruire sia nella sfera individuale che in quella sociale, per prevenire</i>

	<p><i>gli stereotipi sessuali e la discriminazione razzista, antireligiosa e legata alla fatfobia?</i></p> <p>7. Guidate i3 partecipanti mentre scrivono le idee nelle diverse colonne, date i3 5 minuti per ogni colonna (a seconda del numero partecipanti), poi continuate con il debriefing.</p>
Suggerimenti e discussioni	<ul style="list-style-type: none"> • Prima di iniziare l'attività, assicuratevi che tutti capiscano cosa richiede ogni colonna (Start, Stop, Continua). • Per garantire che tutto sia completato nei tempi, non dimenticate di comunicare all3 partecipanti quanto è il tempo a disposizione per l'intera attività (da 30 a 45 minuti, a seconda delle dimensioni del gruppo), in modo che il gruppo abbia un'idea della durata di ogni discussione.
Come realizzare l'attività online	<p>Questa attività può essere adattata all'ambiente online utilizzando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una piattaforma che consenta riunioni online e la condivisione dello schermo • Webcam accese • Breakout rooms • Jamboard o altre lavagne digitali
Teoria	<p>Tecnica di “start, stop, continua” spiegata con esempi https://geekflare.com/fr/start-stop-continue-retrospective/</p> <p>Una versione più sofisticata per i grandi gruppi: https://docplayer.fr/15869496-5-arreter-commencer-continuer.html</p>
Debriefing	<p>Esaminate le risposte, chiedendo al resto del gruppo se sono d'accordo e perché, invitandoli a fornire esempi concreti delle azioni che sono state citate.</p> <p>Quando tutte le risposte sono state discusse, chiedete loro di pensare se nella loro vita quotidiana compiono o meno queste azioni.</p>
Fonti	<p>Questa attività è stata sviluppata per il progetto europeo SEXPOWERMENT (https://linktr.ee/sexpowerment).</p>

Attività 4 - Pictionary sociale

Tempo	45 minuti
# Numero di partecipanti	Da 10 a 15 partecipanti
Materiali necessari	<ul style="list-style-type: none"> • Carte colorate e pennarelli • Tavoli e sedie • Sala sufficientemente grande per accogliere 1 tavolo per gruppi di 3-4 persone
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> • Tenere conto dei pregiudizi e degli stereotipi di ognuna attraverso il disegno. • Riflettere e capire da dove provengono queste rappresentazioni, decostruendole. • Distinguere tra stereotipi, pregiudizi e discriminazione.
Come rendere questa attività più inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Mobilità/disabilità fisiche: se necessario, adattate l'attività in modo che non sia necessario muoversi o assistete chi ne ha bisogno. • Problemi di vista: Riportate a voce ogni step. Se si utilizzano video e/o immagini, descrivete dettagliatamente ciò che si vede. Se l'attività prevede segnali visivi, cercate di utilizzare segnali sonori. • Disabilità uditiva: Utilizzate istruzioni scritte. Se si utilizzano video, assicuratevi che siano dotati di sottotitoli. Se l'attività prevede segnali sonori, cercate di utilizzare segnali visivi. • Disturbi cognitivi/di apprendimento: Date istruzioni nel modo più semplice e chiaro possibile. Se necessario, potete prendervi più tempo per svolgere l'attività. Potete anche utilizzare istruzioni con immagini.
Istruzioni passo dopo passo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Preparate un elenco di termini che le partecipanti dovranno sorteggiare, includendo almeno 3 parole/concetti su cui tutti abbiamo degli stereotipi, ad esempio: "famiglia"; "bambina"; "ragazzo"; "donna"; "uomo arabo", e 1 parola su cui non abbiamo stereotipi. 2. Create squadre di 3/4 persone e invitatele a trovare uno spazio nella stanza. Poi date a ogni squadra una pila di fogli dello stesso colore e un pennarello. 3. Chiedete a ogni squadra di designare una disegnatore e riunitele, isolandole dal resto, per dire loro la prima parola da disegnare e indovinare. Attenzione: la parola/concetto su cui non abbiamo stereotipi sarà data alle progettiste per ultima. Assicuratevi che le partecipanti siano il più discrete possibile e che sussurrino.

	<ol style="list-style-type: none"> 4. La disegnatore deve far indovinare alla sua squadra la parola nel più breve tempo possibile, disegnandola. Non è consentito parlare, scrivere, gesticolare o disegnare simboli o numeri. Il resto della squadra deve solo suggerire le risposte e non può fare domande. 5. Il gruppo che indovina per primo deve alzare la mano per essere identificato dall'facilitatore. A seconda del numero di squadre, assegnate i punti in numero crescente. Ad esempio, per 4 squadre: la prima squadra che indovina ottiene 3 punti, la seconda 2, la terza 1 e l'ultima 0. In questo modo è possibile stilare una classifica delle squadre alla fine. 6. Ripetete l'operazione più volte, proponendo diversi individui o gruppi socioculturali da disegnare. Terminate con una parola per la quale pensate che il vostro gruppo non abbia una rappresentazione comune (e quindi assenza di stereotipi intorno a questa parola). Ad esempio, il termine "uomo bianco". Questo termine è un buon punto di ingresso alla prospettiva razziale (e intersezionale), perché i bianchi non sono nominati e percepiti come un gruppo razziale. Hanno quindi il privilegio di essere la norma, onnipresenti e mai messi in discussione. 7. Una volta terminato, esponete i disegni uno accanto all'altro (le quattro versioni di ogni disegno). L'obiettivo è mostrare che per TUTTI i primi termini, tutti o quasi rappresentano la stessa cosa. 8. Chiedete alle partecipanti di riflettere sull'origine delle somiglianze e delle differenze nei disegni. Chiedete loro se le immagini riflettono o meno la realtà. 9. Introdurrete il concetto di "stereotipo" nel debriefing.
<p>Suggerimenti e discussioni</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Informatevi in anticipo sui concetti da evidenziare con le parole disegnate (stereotipi, discriminazione sistemica, razzismo, norme sociali, in particolare l'idea di bianchezza). • Il tempo limitato e la mancanza di parole fanno sì che le persone ricorrono agli stereotipi, poiché li usiamo per comunicare rapidamente. Tuttavia, fate attenzione a non usare parole associate a stereotipi troppo violenti. Esempio: parole che riguardano direttamente le partecipanti al gruppo. • Se tra le parole selezionate si vuole porre l'accento sui pregiudizi razziali, si può usare carta nera e pennarelli bianchi per vedere come cambierà il disegno e la sua interpretazione. • Spiegate il significato dei termini migrante, immigrato, emigrante. • Si può giocare, attraverso la scelta di parole specifiche, con qualsiasi stereotipo: turisti, coppie bisessuali, persone migranti.

	<ul style="list-style-type: none"> • È possibile continuare l'attività con un elenco associato di frasi da mostrare alla fine dell'attività, chiedendo di scegliere se si tratta di discriminazione o meno. • L3 partecipanti sono stati istruiti a indovinare una parola il più velocemente possibile senza usare il linguaggio, quindi hanno dovuto affidarsi a rappresentazioni condivise per riuscire nell'intento; esse sono gli stereotipi. È normale farvi ricorso quando si deve comunicare e pensare velocemente, come spesso accade. Quando non ci sono stereotipi su una popolazione, è più difficile rappresentarla, perché quella popolazione è considerata la norma. Questo fa parte del privilegio dei gruppi non oppressi. Le loro caratteristiche sono "invisibili".
<p>Come realizzare l'attività online</p>	<p>Questa attività può essere adattata all'ambiente online utilizzando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una piattaforma che consenta riunioni online e la condivisione dello schermo • Webcam accese • Breakout rooms • Jamboard o altre lavagne digitali
<p>Teoria</p>	<p><u>Stereotipo</u>: Una falsa credenza spesso condivisa collettivamente e interiorizzata nella coscienza collettiva. Gli stereotipi sono espressi dall'esagerazione o dall'estrapolazione di diverse caratteristiche attribuite a determinati gruppi sociali. Si trasmettono facilmente e si affermano come verità generali.</p> <p><u>Pregiudizio</u>: Valutazione, giudizio e/o opinione infondata su gruppi sociali, una comunità, una cultura o una religione.</p> <p><u>Discriminazione</u>: Trattamento sfavorevole attribuito a una o più persone a causa della loro presunta appartenenza a un gruppo, finalizzato alla loro esclusione. Secondo la sociologa Véronique de Rudder, la discriminazione è "l'applicazione di un trattamento diverso e diseguale a un gruppo o a una comunità, sulla base di un tratto o di un insieme di tratti, reali o immaginari, costruiti socialmente come uno stigma". Inoltre, le discriminazioni possono moltiplicarsi quando una persona appartiene a più di un gruppo oppresso. Ad esempio, le discriminazioni subite da una donna bianca sono diverse da quelle subite da una donna migrante non bianca.</p> <p><u>Discriminazione sistemica</u>: La discriminazione si dice sistemica quando è cumulativa, ricorrente e storicamente costruita. Può verificarsi a diversi livelli: individuale (micro), collettivo (mezzo) e/o istituzionale (macro/strutturale). In questo modo, un approccio sistemico alla discriminazione si basa tanto sulle relazioni sociali (sesso, genere, razza, ecc.) quanto sulle relazioni sociali tra individui. Ad esempio, una discriminazione sistemica a livello istituzionale è la difficoltà delle donne ad accedere a posizioni di alta responsabilità.</p> <p>Edith Salès-Wuillemin. Categorization and stereotypes in social psychology. DUNOD, pp.365, 2006, PsychoSup. ffhalshs-00596051e</p>

	(disponibile online all'indirizzo https://shs.hal.science/halshs-00596051/document).
Debriefing	<p>Per guidare il debriefing, potete chiedere all3 partecipanti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Qual era la parola da indovinare? Come l'avete rappresentata? Vedete qualche somiglianza tra i vostri disegni? Perché o perché no? • C'è un modo in cui le parole avrebbero potuto essere rappresentate in modo diverso? Sarebbe stato più difficile indovinarle? Esempio: <i>una famiglia non significa necessariamente un papà, una mamma e due bambini, ma se avessimo messo un papà e un bambino, avremmo indovinato altrettanto rapidamente? Perché sarebbe stato più difficile?</i> • Conoscete la differenza tra stereotipi, pregiudizi e discriminazione? • Proponete all3 partecipanti delle frasi e chiedete loro in quale categoria rientrano. Es: le donne asiatiche sono gentili (stereotipo), mi rifiuto di affittare il mio appartamento a una coppia omosessuale (discriminazione), i neri sono più duri (stereotipo), gli omosessuali sono troppo esuberanti (pregiudizio), è più difficile trovare un dental dam che un preservativo esterno (discriminazione sistemica).
Fonti	Questa attività è stata sviluppata da Brulant-e-s nell'ambito del progetto SEXPO (https://linktr.ee/sexpowerment).

Attività 5: Relazioni e cultura (gioco di carte)

Tempo	45 minuti
# Numero di partecipanti	Almeno 3 partecipanti
Materiali necessari	<ul style="list-style-type: none"> • Set di carte (3 set di 22 carte) [Scheda]. • Tavoli 3 x 3 vuoti • Lavagna o flipchart • Spazio sufficiente per muoversi • Almeno 1 facilitatorə per gruppo (3)
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> • Mostrare i diversi modi di vivere una relazione di coppia, alla luce di come gli aspetti culturali possono influenzarla. • Mettere il gruppo in condizione di scoprire le proprie necessità, rispondere ai propri bisogni, capire ciò che è importante per loro e essere in grado di parlare per se stessi.
Come rendere questa attività più inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Mobilità/disabilità fisiche: se necessario, adattate l'attività in modo che non sia necessario muoversi o assistete chi ne ha bisogno. • Problemi di vista: Riportate a voce ogni step. Se si utilizzano video e/o immagini, descrivete dettagliatamente ciò che si vede. Se l'attività prevede segnali visivi, cercate di utilizzare segnali sonori. • Disabilità uditive: Utilizzate istruzioni scritte. Se si utilizzano video, assicuratevi che siano dotati di sottotitoli. Se l'attività prevede segnali sonori, cercate di utilizzare segnali visivi. • Disturbi cognitivi/di apprendimento: Date istruzioni nel modo più semplice e chiaro possibile. Se necessario, potete prendervi più tempo per svolgere l'attività. Potete anche utilizzare istruzioni con immagini.
Istruzioni passo dopo passo	<ul style="list-style-type: none"> • Preparazione 1. Create 3 file di 3 tavoli vuoti che devono toccarsi sul lato più corto. Lasciare spazio sufficiente per muoversi tra le 3 file di tavoli. Idealmente le file di tavoli dovrebbero creare una forma a "U" aperta - due file di tavoli sono parallele tra loro e l'altra fila di tavoli è parallela alla lavagna. 2. Contrassegnate il lato di ogni fila con un cartello con la scritta "inizio della relazione", mentre l'altra estremità è contrassegnata con la scritta "relazione consolidata". 3. Dividete la classe in 3 gruppi e assegnate a ciascun gruppo un tavolo, posizionandoli accanto al cartello con la scritta "inizio".

	<p>4. Dividete le carte (3 x 22 carte), mescolatele e mettetele girate vicino al segno di inizio sul tavolo.</p> <p>● Istruzioni per l'attività</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dite all3 partecipanti che le carte che hanno in mano sono le "tappe" di una relazione sentimentale e che, parlando con i loro gruppi, devono fare un percorso di ciò che ritengono possa essere parte una relazione (partendo dall'inizio e finendo con il consolidamento). 2. Citate alcuni esempi dalle schede (ad esempio: "tenersi per mano in pubblico", "matrimonio" e "vedersi nudi") in modo che l'attività diventi più chiara. 3. Spiegate che non sono obbligati a usare tutte le carte. Possono scambiare le carte all'interno di ogni gruppo o dare le carte anche a un'altra partecipante. 4. Sottolineate che non ci sono risposte giuste o sbagliate e incoraggiate i gruppi a discutere in modo rispettoso, riconoscendo le differenze tra i compagni. 5. Dite loro che prima di cambiare l'ordine di una carta piazzata da una compagna di squadra, devono spiegarne il motivo. 6. Per garantire un dibattito pacifico, potete fare esempi come: "dato che vengo da una famiglia conservatrice, per me X sarà alla fine del percorso", "per come sono i miei genitori non mi sarebbe permesso di fare questo fino a X", "credo che questo debba esserci per via della mia cultura, della mia famiglia, della mia religione, della mia ideologia, ecc." 7. Assicuratevi che ogni gruppo abbia una facilitatore per garantire il rispetto e mediare in caso di necessità. 8. I3 partecipanti avranno 15 minuti a disposizione per svolgere la prima parte 9. Una volta terminata la prima parte, i gruppi cambiano tavolo e guardano i percorsi fatti dall3 altri partecipanti. Dovranno confrontarli ed esprimere le differenze e le somiglianze. Se hanno domande, possono porle agli altri gruppi che sceglieranno se rispondere o meno. 10. I3 partecipanti avranno 15 minuti per guardare gli altri percorsi e commentarli.
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Suggerimenti e discussioni

- Iniziate un giro di discussione: chiedete all3 student3 (se lo desiderano) di condividere 2 commenti sul loro percorso o su quello degli altri gruppi (quali sono state le somiglianze o le differenze con le loro convinzioni o i loro contesti, cosa si è distinto di più, ecc). Durante questa operazione, fate riferimento alle espressioni raccolte sulla lavagna o sulla flipchart e collegatele alle domande.
- Chiedete all3 partecipanti quale potrebbe essere la conclusione di questa attività. Dovrebbero giungere alla conclusione principale, ossia che non esiste un percorso "giusto e corretto" di una relazione. Ogni persona ha aspettative, valori, caratteristiche, background culturale e religioso e istruzione diversi. Queste influenze formano il loro percorso di relazione. Quindi devono trovare la propria controparte adatta. Le persone devono rispettare le diverse forme che una relazione amorosa può assumere, se vogliono che anche l3 altr3 rispettino il loro percorso. Se non arrivano da sol3 a questa conclusione, guidatel3 in questa direzione fornendo esempi, informazioni e/o suggerimenti.
- Per il debriefing, ascoltate le discussioni dei gruppi e scrivete in forma anonima sulla lavagna o sulla flipchart i commenti più importanti e significativi - prestate attenzione alle espressioni relative alla religione, al background culturale, alla diversità, all'individualismo (ad esempio: "per la mia religione voglio sposarmi prima di fare sesso" o "nella mia cultura il bacio al primo appuntamento va bene"). Le frasi citate non hanno nulla a che fare con "giusto o sbagliato", ma possono mostrare un quadro diversificato e individuale delle espressioni che l3 partecipante scrive sulla lavagna o sulla flipchart.
- Fate attenzione che la discussione rimanga rispettosa, ricordando all3 partecipanti di rimanere aperti e di non essere giudicanti.
- Per le persone aromantiche, asexuate e poliamorose: all'inizio, ricordate che questa attività si concentra sulle relazioni romantiche, ma che può essere interessante per loro vedere i diversi percorsi di una relazione amorosa esclusiva. Se vogliono, possono contribuire con il loro punto di vista.
- L'obiettivo di questa attività è far capire all3 partecipanti che esiste più di un modo per immaginare una relazione. Incoraggiatel3 a interrogarsi sull'origine delle differenze di scelta e chiedete loro quali sono le motivazioni che spiegherebbero percorsi relazionali differenti scelte dall3 altr3 partecipanti.
- Incoraggiatel3 a fornire esempi specifici a sostegno dei diversi fattori.

	<ul style="list-style-type: none"> • È probabile che venga citato il fattore religioso, che spesso influenza la vita intima dell3 credenti. Anche la famiglia è un fattore di educazione: i modelli familiari, il modo in cui i genitori stanno in coppia, le conoscenze in generale (famiglia, amici, amanti, ecc.) hanno una grande influenza. Inoltre, anche se l'influenza delle rappresentazioni culturali non è sempre esplicitata dall3 partecipanti, è importante tenere presente l'esistenza di questa influenza sull3 giovani e soprattutto sul modo in cui percepiscono la loro vita sentimentale: film, serie televisive, libri, canzoni, ecc. Le dinamiche religiose, familiari, sociali e culturali plasmano i popoli, in particolare nel loro approccio alle relazioni. Fate emergere alcuni punti che avete notato durante l'attività e che non sono stati menzionati o non sono stati sviluppati adeguatamente dall3 partecipanti durante la discussione finale. • Ad esempio, incoraggiatel3 a considerare la questione del genere e le differenze osservate, anche all'interno delle stesse culture, religioni o basi culturali in generale. • Ricordate all3 partecipanti che il modo in cui vedono le loro relazioni non è fisso, ma può evolversi nel tempo.
<p>Come realizzare l'attività online</p>	<p>Questa attività può essere adattata all'ambiente online utilizzando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una piattaforma che consenta di organizzare riunioni online, la condivisione dello schermo e la creazione di breakout rooms. • Jamboard o altre lavagne digitali • Kahoot
<p>Teoria</p>	<p>Leggete attentamente il Modulo 5 - Sessualità e cultura della Guida digitale di LoveAct.</p>
<p>Debriefing</p>	<p>Per guidare il debriefing, potete chiedere all3 partecipanti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vi siete sentiti a vostro agio? • Vi è piaciuta l'attività? • Ritenete che il dibattito sia stato interessante?
<p>Fonti</p>	<p>Questa attività è stata sviluppata da Robin Kindler, Carla Johannes e María Alonso di Élan Interculturel nell'ambito del progetto LoveAct.</p>

Scheda



Loveact

Living positive and intersectional sexuality education for gender-based violence prevention

GIOCO DI CARTE

1. Scarica
2. Stampa
3. Gioca!

[Scarica qui](#)

Attività 6: Silhouette

Tempo	30 minuti
# Numero di partecipanti	Massimo 10 partecipanti
Materiali necessari	<ul style="list-style-type: none"> • 1 rotolo di carta grande • Pennarelli
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> • Avviare una conversazione sul rapporto con la nostra immagine corporea e la sua percezione. • Sfidare gli ideali e le norme corporee riflettendo sul proprio corpo in una rappresentazione collettiva. • Aprire una conversazione sui corpi grassi e razzializzati, sensibilizzando sui tabù esistenti.
Come rendere questa attività più inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Mobilità/disabilità fisiche: se necessario, adattate l'attività in modo che non sia necessario muoversi o assistete chi ne ha bisogno. • Problemi di vista: Riportate a voce ogni step. Se si utilizzano video e/o immagini, descrivete dettagliatamente ciò che si vede. Se l'attività prevede segnali visivi, cercate di utilizzare segnali sonori. • Disabilità uditiva: Utilizzate istruzioni scritte. Se si utilizzano video, assicuratevi che siano dotati di sottotitoli. Se l'attività prevede segnali sonori, cercate di utilizzare segnali visivi. • Disturbi cognitivi/di apprendimento: Date istruzioni nel modo più semplice e chiaro possibile. Se necessario, potete prendervi più tempo per svolgere l'attività. Potete anche utilizzare istruzioni con immagini.

<p>Istruzioni passo dopo passo</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mettete a terra un foglio grande con i diversi pennarelli. 2. Chiedete a unə volontariə di sdraiarsi sul foglio con braccia e gambe distese, mentre l3 altr3 partecipanti disegnano la sagoma dellə volontariə sul foglio (facendo attenzione a non toccare i vestiti o le zone intime di questa persona). Poi lə volontariə può alzarsi. 3. Dite all3 partecipanti di dare un nome alla sagoma: deve essere un nome di genere neutro e un nome che non esiste nel gruppo (ad esempio "Alex" o "Kim" o "Sasha"). Ricordate che questa persona non è né maschio né femmina. 4. Chiedete all3 partecipanti di segnare con 2 colori diversi, tutt3 insieme sulla stessa sagoma, le zone in cui si sentono e non si sentono a proprio agio ad essere toccati dall3 altr3. Le zone importanti che dovrebbero essere menzionate e segnate sono: capelli, bocca, guancia, collo, seno, braccio, mano, vita, pancia, schiena, pene, vagina, sedere, parte superiore delle gambe, piedi. 5. Dite loro che: <ul style="list-style-type: none"> ● Non devono segnare nessuna zona se non vogliono farlo. ● Non esistono decisioni giuste o sbagliate. ● Devono discutere in modo rispettoso, riconoscendo le differenze del gruppo. ● Possono chiedere consigli o porre domande se qualcosa non è chiaro.
<p>Suggerimenti e discussioni</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Rendete l3 partecipanti consapevoli del fatto che il corpo di ognunə è unico, ha zone di comfort e tabù individuali e ciò che ci piace o non ci piace di noi stess3 può differire dalle opinioni dell3 altr3. ● Allo stesso tempo, sottolineate che non possiamo sentirci sempre positivi nei confronti del nostro corpo: le forze che plasmano l'immagine di noi stess3 vanno oltre la nostra volontà, allontanando il concetto di amor proprio e puntando molto di più sull'oppressione sistemica: ricordate di essere gentili con voi stess3. ● Per garantire un dibattito pacifico, potete fare esempi come: "per me X è una parte molto intima del mio corpo, la segnerò in rosso", "mi sento a mio agio quando qualcuno mi tocca in questa zona, quindi voglio segnarla in verde". ● Fate attenzione che la discussione tra l3 partecipanti rimanga rispettosa, ricordando loro di rimanere apert3 e di non essere giudicanti. ● Incoraggiatel3 a interrogarsi sull'origine delle differenze nelle scelte fatte: credono che i media o la rappresentazione mainstream della società abbia influenzato le loro scelte? ● Fate emergere alcuni elementi che avete notato durante l'attività e che non sono stati menzionati o non sono stati

	sviluppati adeguatamente dall3 partecipanti durante la discussione finale, ad esempio sul tema della rappresentazione del corpo.
Come realizzare l'attività online	Questa attività può essere adattata all'ambiente online utilizzando: <ul style="list-style-type: none"> • Una piattaforma che consenta riunioni online e la condivisione dello schermo. • Jamboard o altre lavagne digitali che consentono di disegnare.
Teoria	Leggete attentamente il Modulo 5 - Sessualità e cultura della Guida digitale di LoveAct.
Debriefing	Per guidare il debriefing, potete chiedere all3 partecipanti: <ul style="list-style-type: none"> • Come vi siete sentiti durante l'attività? • Quali sono i principali messaggi che emergono dalla nostra silhouette? • Trovate interessante la discussione sollevata?
Fonte	Questa attività è stata sviluppata da Élan Interculturel e CESIE nell'ambito del progetto LoveAct.

Attività 7: Ritratto del proprio corpo

Tempo	45-60 minuti
# Numero di partecipanti	Adattabile a qualsiasi numero di partecipanti
Materiali necessari	<ul style="list-style-type: none"> • Fogli di carta grandi (a misura di corpo) o fogli A3 • Pennarelli, pastelli o colori
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> • Esplorare il modo in cui le partecipanti percepiscono il proprio corpo, le sensazioni corporee, l'uso del corpo, i ricordi all'interno del corpo; • Creare un collegamento tra le attività; le partecipanti sono incoraggiate a lavorare sui loro ritratti come compito a casa anche nei giorni successivi alle attività.
Come rendere questa attività più inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Mobilità/disabilità fisiche: se necessario, adattate l'attività in modo che non sia necessario muoversi o assistete chi ne ha bisogno. • Problemi di vista: Riportate a voce ogni step. Se si utilizzano video e/o immagini, descrivete dettagliatamente ciò che si vede. Se l'attività prevede segnali visivi, cercate di utilizzare segnali sonori. • Disabilità uditive: Utilizzate istruzioni scritte. Se si utilizzano video, assicuratevi che siano dotati di sottotitoli. Se l'attività prevede segnali sonori, cercate di utilizzare segnali visivi. • Disturbi cognitivi/di apprendimento: Date istruzioni nel modo più semplice e chiaro possibile. Se necessario, potete prendervi più tempo per svolgere l'attività. Potete anche utilizzare istruzioni con immagini.
Istruzioni passo dopo passo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Invitate le partecipanti a disegnare una sagoma del loro corpo su un grande foglio di carta e poi a indicare ciò che le piace o non piace del loro corpo annotandolo sul loro ritratto. Possono usare colori o parole nel disegno o qualsiasi altro mezzo creativo per esprimere i loro pensieri e sentimenti sul foglio. 2. Dite loro di non pensare troppo e di seguire le loro sensazioni. 3. Dopo 10-15 minuti di lavoro individuale, create dei piccoli gruppi di 3 o 4 persone e invitate le partecipanti a lavorare tra di loro.

<p>Suggerimenti e discussioni</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Per il debriefing, potreste collegare questo esercizio alla mappa delle relazioni intime, chiedendo all3 partecipanti le loro impressioni e quali connessioni vedono. Mantenete l'attenzione sulle sensazioni corporee e discutete con l3 partecipanti di come anche le nostre esperienze di vita quotidiana o situazioni relazionali siano tutte esperienze corporee. Potreste voler parlare un po' di autoconsapevolezza corporea, che esiste prima del linguaggio e non richiede il linguaggio per essere espressa. • Potreste voler lavorare su temi quali la diversità (età, genere, nazionalità, status sociale, colore della pelle, ecc.) o le posizioni di potere. Potete invitare l3 partecipanti a indicare sulla loro mappa corporea dove si trovano: vulnerabilità, sensibilità, forza, potere (empowerment o oppressione) e come questi sono collegati all'intimità/sexualità. • Potete invitare l3 partecipanti a sperimentare cosa succede se provano a indicare con i colori in quale parte del corpo sentono la loro forza o il colore della loro pelle. • Potrebbero esserci partecipanti riluttanti o timid3 a disegnare e che dicono di non essere brav3 a farlo. Incoraggiate l3 partecipanti dicendo che non ci sono requisiti artistici, né aspettative o competizioni: lo scopo di questo esercizio è esprimere se stessi in un altro modo. Disegnare prima la sagoma del corpo può aiutare l3 partecipanti meno esperti o timid3 a iniziare. È anche incoraggiante dire che possono continuare a disegnare in seguito, completando i loro ritratti a casa o durante le altre giornate di formazione. • Se alcuni3 partecipanti mettono in dubbio l'obiettivo di questo metodo, dicendo che è "troppo infantile" potete dire qualche parola sull'importanza dell'autoconsapevolezza corporea. Incoraggiate l3 partecipanti a entrare in contatto con la loro bambinā interiore.
<p>Come realizzare l'attività online</p>	<p>Questa attività può essere adattata all'ambiente online utilizzando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una piattaforma che consente riunioni online e la condivisione dello schermo • Webcam accese • Breakout rooms • Jamboard o altre lavagne digitali.
<p>Teoria</p>	<p>Leggete attentamente il Modulo 5 - Sexualità e cultura della Guida digitale di LoveAct.</p>

<p>Debriefing</p>	<p>Per guidare il debriefing, potete chiedere all3 partecipanti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Come percepite il vostro corpo a scuola, al lavoro o durante le attività del tempo libero? • Fa differenza se parliamo o pensiamo a una situazione o se cerchiamo di descriverla con sensazioni corporee come dolore, calore, formicolio, ecc.? • Potete sentire stress o tensione nelle mani, nelle braccia, nella schiena, nella pancia, nel collo, nelle gambe o in qualsiasi altro punto mentre lavorate o quando siete con una amica o un3 familiare? • Che tipo di sensazioni corporee ricordate del vostro passato? Invitate l3 partecipanti a esplorare i loro ritratti corporei - giocate un po' con le possibili interpretazioni.
<p>Fonte</p>	<p>Questa attività è stata sviluppata nell'ambito del progetto ISEX (https://isex-project.eu).</p>

Attività 8: Il cerchio del movimento

Tempo	30 minuti
# Numero di partecipanti	Da 10 a 20 partecipanti
Materiali necessari	<ul style="list-style-type: none"> • Una stanza con spazio sufficiente per stare in piedi in cerchio • Bende (asciugamani, pullover, sciarpe, ...)
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> • Riflettere sull'impatto delle opinioni stereotipate sulla vita delle persone. • Parlare di intersezionalità e mettere in discussione il tema del razzismo sessuale e la dinamica intersezionale razzismo-sessismo che esiste e colpisce molti giovani durante la formazione della loro sessualità. • Sensibilizzare su come le persone possano ricevere commenti sessisti e razzisti a sfondo sessuale per il loro aspetto esteriore e quindi non essere percepite come individui ma inserite in categorie e schemi di pregiudizio.
Come rendere questa attività più inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Mobilità/disabilità fisiche: se necessario, adattate l'attività in modo che non sia necessario muoversi o assistete chi ne ha bisogno. • Problemi di vista: Riportate a voce ogni step. Se si utilizzano video e/o immagini, descrivete dettagliatamente ciò che si vede. Se l'attività prevede segnali visivi, cercate di utilizzare segnali sonori. • Disabilità uditive: Utilizzate istruzioni scritte. Se si utilizzano video, assicuratevi che siano dotati di sottotitoli. Se l'attività prevede segnali sonori, cercate di utilizzare segnali visivi. • Disturbi cognitivi/di apprendimento: Date istruzioni nel modo più semplice e chiaro possibile. Se necessario, potete prendervi più tempo per svolgere l'attività. Potete anche utilizzare istruzioni con immagini.
Istruzioni passo dopo passo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dite agli partecipanti di creare un cerchio con una distanza di 2 braccia da entrambi i lati; dite loro di stare in piedi, con i piedi uniti e le braccia ai lati del corpo (forma a I). 2. Spiegate loro che leggerete ad alta voce alcune affermazioni, una dopo l'altra; se l'affermazione citata li riguarda e se si sentono interpellati personalmente o se presenta analogie con il loro mondo, devono fare un movimento individuale del corpo (ad esempio allontanare una gamba dall'altra, alzare il gomito, piegare le ginocchia, andare su un ginocchio, stendere il braccio in avanti). Suggeste loro di indossare una

	<p>benda, per farli sentire più a loro agio nel prendere decisioni libere dal giudizio degli altri.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Iniziate a leggere le affermazioni elencate nel foglio e ricordate loro che dopo ogni affermazione devono aggiungere alcuni movimenti individuali, fino ad arrivare a una posa individuale finale (non devono tornare alla posizione iniziale dopo ogni affermazione). 4. Ricordate loro che possono decidere l'intensità del movimento, purché sia visibile rispetto alla posizione iniziale dell'io. Il movimento deve essere in accordo con il grado di convinzione di ogni affermazione. 5. Aggiungete che se non vogliono esprimersi rispetto a una delle affermazioni, non devono per forza fare una mossa. 6. Dopo aver letto tutte le affermazioni, dite loro di togliersi la benda, di tornare nella loro posa finale, di osservare le pose degli altri per un po' e di memorizzare l'immagine globale di tutte le pose.
<p>Suggerimenti e discussioni</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Avviate una discussione chiedendo agli partecipanti se vogliono condividere commenti sulla posizione finale propria o altrui (dove e quando hanno fatto un movimento forte e imponente, perché hanno deciso di fare questo determinato movimento, quali sono state le somiglianze o le differenze, cosa è emerso maggiormente, ecc). • Chiedete agli partecipanti quale potrebbe essere la conclusione di questa attività. Ricordate che alcune persone (che rimangono anonime) hanno fatto gesti più ampi di altri e che alcuni hanno persino esitato a fare un gesto. • Ponete l'attenzione sul fatto che la loro destabilizzazione fisica rispetto alla posizione iniziale è simbolo di una reale destabilizzazione su come gli stereotipi, le categorizzazioni, i pregiudizi, il razzismo e il sessismo esistenti possono metterci in ombra come persone: molti individui possono essere destabilizzati da queste osservazioni! Le persone devono smettere di pensare secondo questi schemi e vedere l'individualismo e la diversità di ognuna. • Sottolineate il concetto di intersezionalità e parlate di come le persone possano soffrire di discriminazione sessista e razzista. • Chiarite che queste discriminazioni possono colpire molti giovani durante la formazione della loro sessualità: creano dubbi, insicurezze e paure, come il timore di essere invalidati dagli altri. Alcune persone, il cui corpo viene feticizzato, possono avere la sensazione che gli altri non le considerino per quello che sono, piuttosto per quello che possono rappresentare - le loro origini sono erotizzate. • Posizionatevi al centro del cerchio per farvi ascoltare e avere la possibilità di girarvi (a 360°) per rivolgervi a tutti i partecipanti.

	<ul style="list-style-type: none"> • Se l3 partecipanti si avvicinano troppo l'unə all'altrə e pensate che possano disturbarsi a vicenda, correggete la loro posizione parlando con loro o toccandol3 (chiedendo il permesso). • Continuate a leggere le affermazioni senza commentare i movimenti dell3 partecipanti per creare continuit� e mantenere l'anonimato.
Come realizzare l'attivit� online	Na
Teoria	<p>Per approfondire questa discussione, si possono esplorare alcuni concetti chiave come:</p> <ul style="list-style-type: none"> • "Profezia che si autoavvera": il processo per cui le aspettative di una persona nei confronti di qualcunə possono portare quel qualcunə a comportarsi in modi che confermano le aspettative. Ad esempio, per quanto riguarda gli stereotipi razziali e di genere e la discriminazione: se una persona nutre determinate aspettative nei confronti di una persona di un certo sesso o razza, la tratter� di conseguenza, posizionando questa persona in un luogo che si adatta allo stereotipo in cui si ritiene rientri. • "Minaccia dello stereotipo": la preoccupazione che le proprie azioni possano soddisfare uno stereotipo culturale negativo del proprio gruppo. Tali preoccupazioni possono, paradossalmente, portare alla realizzazione di tali stereotipi. • L'"Effetto Andorra": le persone si adattano spesso ai giudizi e alle valutazioni del loro ambiente sociale, indipendentemente dal fatto che siano corretti o meno. L'effetto descrive una forma di profezia che si autoavvera, in quanto una persona si comporta nel tempo esattamente come � stato previsto da sempre e probabilmente non lo avrebbe fatto senza questa previsione.
Debriefing	<p>Per guidare il debriefing, potete chiedere all3 partecipanti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Come vi siete sentiti durante l'attivit�? • Quali principali messaggi sono emersi? • Trovate interessante la discussione sollevata?
Fonte	Questa attivit� � stata sviluppata da �lan Interculturel nell'ambito del progetto LoveAct.

Scheda

- "Non sono mai state attratte da una donna/uomo nero/asiatico/bianco/latino prima d'ora!".
 - "Sei così esotica!"
 - "La tua pelle color cioccolato/caramello è così sexy!".
 - "Ho un debole per le donne con le labbra più grandi, il sedere più grande e i fianchi formosi!".
 - "Gli uomini neri hanno il pene lungo"
 - "Gli uomini neri vogliono fare sesso tutto il tempo!".
 - "Gli uomini asiatici hanno il pene piccolo!".
 - "Gli uomini latini/neri sono bravi a letto perché hanno il ritmo nel sangue!".
 - "Gli uomini bianchi sono noiosi a letto perché non hanno feeling con il ritmo!".
 - "Le donne nere sono aggressive, non gentili e vogliono sempre fare sesso".
 - "Visto che mia madre è cinese, mi chiedono se fa massaggi".
 - "La gente pensa che, essendo un uomo dell'Asia orientale, sono femminile e non sono adatto al sesso".
 - "Le donne asiatiche sono sottomesse nelle relazioni e nelle interazioni sessuali!".
 - "Sono di origine algerina e le persone (non algerine/arabe/musulmane) sono sempre state curiose di sapere se avrei messo l'Hijab o meno".
 - "La gente pensa che, essendo "arabo", non tratti bene le donne o che sia violento".
 - "Voglio sposare qualcuna della mia religione per non dovervi rinunciare".
 - "Nella mia religione ci si DEVE sposare".
 - "Per me è molto importante che la donna che sposerò non sia stata toccata (sessualmente) da nessun altro uomo prima di allora, perché è quello che impone la mia religione".
 - "Fare sesso prima del matrimonio è un peccato/proibito".
 - "È come se quando fai sesso perdessi una sorta di valore come ragazza/donna".
 - "Quindi la tua famiglia deve essere davvero omofoba/bifobica/transfobica, giusto?".
-

Attività 9 - Prospettiva interculturale

Tempo	20 minuti
# Numero di partecipanti	Adattabile a qualsiasi numero di partecipanti
Materiali necessari	<ul style="list-style-type: none"> • Computer • Proiettore • Set di immagini diverse
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere i diversi aspetti della sessualità nelle varie parti del mondo. • Prendere coscienza della diversità culturale presente nelle diverse società. • Aprire le nostre menti e creare un'immaginazione più ampia. • Comprendere meglio il modo in cui la sessualità e i temi correlati sono trattati in tutto il mondo. • Rendersi conto che viviamo in società multiculturali con background e concezioni diverse in materia di sessualità.
Come rendere questa attività più inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Mobilità/disabilità fisiche: se necessario, adattate l'attività in modo che non sia necessario muoversi o assistete chi ne ha bisogno. • Problemi di vista: Riportate a voce ogni step. Se si utilizzano video e/o immagini, descrivete dettagliatamente ciò che si vede. Se l'attività prevede segnali visivi, cercate di utilizzare segnali sonori. • Disabilità uditiva: Utilizzate istruzioni scritte. Se si utilizzano video, assicuratevi che siano dotati di sottotitoli. Se l'attività prevede segnali sonori, cercate di utilizzare segnali visivi. • Disturbi cognitivi/di apprendimento: Date istruzioni nel modo più semplice e chiaro possibile. Se necessario, potete prendervi più tempo per svolgere l'attività. Potete anche utilizzare istruzioni con immagini.

<p>Istruzioni passo dopo passo</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Proiettate diverse immagini, mostrando una serie di situazioni in Europa (ad es. 2 uomini che si tengono per mano; una donna con le mestruazioni; una persona trans; una persona che compra preservativi, una famiglia con 2 padri o 2 madri, ecc.) 2. Per ogni immagine, la facilitatore creerà un dibattito chiedendo se queste situazioni sono uguali in ogni parte del mondo. 3. Proiettate immagini diverse, provenienti da altre parti del mondo (ad esempio: un poster che indica che le donne con le mestruazioni non possono accedere a un tempio in India, una donna che vuole abortire in un paese in cui è vietato; il matrimonio infantile; il femminicidio; un paese che vieta le relazioni LGBTQIA+, ecc.) 4. Discutete delle diverse concezioni della sessualità in ogni parte del mondo.
<p>Suggerimenti e discussioni</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ricordate che questi argomenti devono essere sempre affrontati con rispetto. • Incoraggiate le persone di origine diversa a condividere le loro esperienze e conoscenze su come i temi della sessualità sono trattati nei loro Paesi di origine. • Favorite la comprensione delle differenze culturali nell'ottica dei diritti umani e dei diritti sessuali.
<p>Come realizzare l'attività online</p>	<p>Questa attività può essere adattata all'ambiente online utilizzando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una piattaforma che consenta riunioni online e la condivisione dello schermo.
<p>Teoria</p>	<p>Molti sistemi educativi in Europa sono stati concepiti da una prospettiva eurocentrica e quindi i contenuti trattati nelle varie materie a volte si limitano a mostrare solo le realtà europee. In biologia, ad esempio, non si vedono altri corpi se non quelli bianchi, nelle scienze sociali non si studiano altre culture se non quella europea o quella del proprio Paese, e così via. Per questo motivo, è interessante mostrare immagini contenenti diverse realtà in diversi Paesi. Questo aiuta ad aprire la mente e a capire che il modo in cui viviamo nel nostro Paese, il modo in cui agiamo o pensiamo non è l'unico valido.</p>
<p>Debriefing</p>	<p>Per guidare il debriefing, potete chiedere all3 partecipanti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Qual è stato l'aspetto più sorprendente che avete imparato in questa sessione? Perché? • Eravate a conoscenza di tutte queste differenze? • Perché ritenete che sia importante conoscere le differenze tra le varie società in materia di sessualità?

	<ul style="list-style-type: none">• Perché è importante comprendere la sessualità dal punto di vista dei diritti umani e dei diritti sessuali?
Fonti	Questa attività è stata sviluppata da Alba Gómez Gil nell'ambito del progetto LoveAct (www.thegendertalk.eu).

Attività 10 - Realtà e finzione

Tempo	45 minuti
# Numero di partecipanti	Da 10 a 30 partecipanti
Materiali necessari	<ul style="list-style-type: none"> • Cartoncino grande o lavagna bianca • Pennarelli • Piccoli fogli di carta o cartoncini • Una ciotola o un contenitore
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> • Distinguere tra la rappresentazione delle relazioni e del sesso nella pornografia e le aspettative della vita reale. • Promuovere un ambiente sicuro per discussioni aperte sull'influenza della pornografia. • Capire le differenze tra incontri online e incontri reali. • Educare l3 partecipanti sui potenziali rischi e benefici degli incontri online. • Fornire strumenti e strategie per esperienze di incontri online sicuri.
Come rendere questa attività più inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Mobilità/disabilità fisiche: se necessario, adattate l'attività in modo che non sia necessario muoversi o assistete chi ne ha bisogno. • Problemi di vista: Riportate a voce ogni step. Se si utilizzano video e/o immagini, descrivete dettagliatamente ciò che si vede. Se l'attività prevede segnali visivi, cercate di utilizzare segnali sonori. • Disabilità uditiva: Utilizzate istruzioni scritte. Se si utilizzano video, assicuratevi che siano dotati di sottotitoli. Se l'attività prevede segnali sonori, cercate di utilizzare segnali visivi. • Disturbi cognitivi/di apprendimento: Date istruzioni nel modo più semplice e chiaro possibile. Se necessario, potete prendervi più tempo per svolgere l'attività. Potete anche utilizzare istruzioni con immagini.
Istruzioni passo dopo passo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Iniziate con una breve introduzione sulla diffusione della pornografia e sulla rappresentazione delle relazioni nell'era digitale di oggi. 2. Chiedete all3 partecipanti di scrivere in forma anonima su foglietti di carta tutte le domande o le affermazioni che l3 vengono in mente sulla pornografia, sulle relazioni intime, sugli incontri online.

	<ol style="list-style-type: none"> 3. Raccogliete i foglietti e mescolateli. Estrateli uno per uno e leggeteli, stimolando una discussione per ciascuno di essi. 4. Su una lavagna o un foglio grande, create due colonne: <ul style="list-style-type: none"> ● "Pornografia" ● "Realtà" (o "Sicuro" e "Non sicuro") 5. Durante la discussione, annotate i punti chiave nella colonna appropriata.
<p>Suggerimenti e discussioni</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Riassumete l'attività con riflessioni sulle differenze e sull'importanza di distinguere tra rappresentazione mediatica, vita virtuale e vita reale. ● Incoraggiate l'apertura mentale e il non giudizio. ● Rispettate la privacy: I3 partecipanti devono condividere solo ciò con cui si sentono a proprio agio. ● Siate sempre sensibili, perché l'argomento può essere delicato per alcuni.
<p>Come realizzare l'attività online</p>	<p>Questa attività può essere adattata all'ambiente online utilizzando:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Una piattaforma che consenta riunioni online e la condivisione dello schermo ● Jamboard o lavagne online simili.
<p>Teoria</p>	<p>Leggete attentamente il Modulo 5 - Sessualità e cultura della Guida digitale di LoveAct.</p> <p>Ulteriori risorse sulla pornografia:</p> <p>https://www.esafety.gov.au/parents/issues-and-advice/hard-to-have-conversations</p> <p>https://www.internetmatters.org/resources/teens-and-online-dating-advice-hub-for-parents/online-dating-teens-experiences/</p>
<p>Valutazione</p>	<p>Per guidare il debriefing, potete chiedere all3 partecipanti:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● In che modo il consumo di pornografia influenza le aspettative sulle relazioni e sul sesso? ● Quali sono le potenziali conseguenze di una mancata distinzione tra contenuto pornografico e realtà? ● Come possiamo promuovere atteggiamenti più sani e realistici nei confronti delle relazioni e dell'intimità? ● Quali sono le bandiere rosse o i segnali d'allarme quando ci si incontra online? ● Come si può mantenere la privacy e la sicurezza quando si incontra di persona qualcun3 conosciut3 su una piattaforma online? ● In che modo la vostra percezione delle relazioni è stata influenzata dai media, compresa la pornografia e le app di incontri online?

	<ul style="list-style-type: none"> • Quali sono i potenziali pericoli o le idee sbagliate con cui ci si può scontrare quando si confondono le rappresentazioni dei media con le relazioni reali? • Come possono gli individui assicurarsi di mantenere una prospettiva sana sulle relazioni nonostante le influenze dei media? • In che modo gli incontri online possono essere sia uno strumento vantaggioso per la connessione che una potenziale fonte di travisamento? • Come possiamo promuovere la comunicazione aperta, la comprensione e il consenso nelle relazioni, soprattutto nel contesto di influenze come la pornografia e gli incontri online?
<p>Fonte</p>	<p>Questa attività è stata sviluppata a partire da The P*orn Conversation - https://theconversation.org/</p>

Attività 11: Alfabetizzazione al porno

Tempo	15 minuti
# Numero di partecipanti	Almeno 4 partecipanti (16+)
Materiali necessari	<ul style="list-style-type: none"> • Video
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> • Imparare a conoscere il porno come divertimento, ma non come strumento educativo. • Conoscere gli aspetti irrealistici del porno
Come rendere questa attività più inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Mobilità/disabilità fisiche: se necessario, adattate l'attività in modo che non sia necessario muoversi o assistete chi ne ha bisogno. • Problemi di vista: Riportate a voce ogni step. Se si utilizzano video e/o immagini, descrivete dettagliatamente ciò che si vede. Se l'attività prevede segnali visivi, cercate di utilizzare segnali sonori. • Disabilità uditive: Utilizzate istruzioni scritte. Se si utilizzano video, assicuratevi che siano dotati di sottotitoli. Se l'attività prevede segnali sonori, cercate di utilizzare segnali visivi. • Disturbi cognitivi/di apprendimento: Date istruzioni nel modo più semplice e chiaro possibile. Se necessario, potete prendervi più tempo per svolgere l'attività. Potete anche utilizzare istruzioni con immagini.
Istruzioni passo dopo passo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guardate questo spot in classe. 2. Chiedete all3 student3 di dividersi in gruppi di 4. 3. Scrivete su un foglio di carta le cinque domande chiave dell'alfabetizzazione mediatica: <ul style="list-style-type: none"> • Chi ha creato questo messaggio? • Quali tecniche creative vengono utilizzate per attirare la nostra attenzione? • In che modo persone diverse potrebbero comprendere questo messaggio in modo diverso? • Quali valori, stili di vita e punti di vista sono rappresentati o omessi in questo messaggio? • Perché viene inviato questo messaggio? 4. Discutete in gruppo quali sono state le interpretazioni dello spot e scrivete le risposte a ciascuna delle cinque domande chiave dell'alfabetizzazione mediatica.

Suggerimenti e discussioni

- Non date per scontato che i3 student3 abbiano o meno visto un porno!
- Utilizzate il termine "porno online gratuito" al posto di pornografia o pornografia mainstream, definendolo come la pornografia più facilmente accessibile su Internet. Si trova su siti web dove è possibile accedere gratuitamente a quantità illimitate di contenuti per adulti. Volutamente o meno, per molti è spesso la prima esposizione al sesso. Lo scopo principale del porno online gratuito è quello di intrattenere, non di educare. Sebbene i3 consumator3 di porno online gratuito possano trarre un vero piacere dalla visione, ciò che viene mostrato crea spesso una fantasia piuttosto che risultati sessuali realistici. La maggior parte dei porno gratuiti online lascia le persone di ogni età, sesso e orientamento sessuale con un'idea sbagliata di come siano il sesso e le relazioni rispettose. È molto comune essere espost3 al porno online gratuito, sia che lo si cerchi intenzionalmente sia che ci si imbatta accidentalmente.
- Astenetevi dall'utilizzare commenti negativi o positivi sulla pornografia per creare un ambiente privo di vergogna.
- Incoraggiate i3 student3 a diventare più critic3 nei confronti dei messaggi che il porno online gratuito invia.
- Esaminate i fatti e la finzione del porno online gratuito.
- Esaminate i modi in cui si può riflettere sul proprio rapporto con il porno online gratuito.
- Spiegate che nel porno online gratuito si possono notare solamente alcuni tipi di corpo: peni grandi, seni perfettamente simmetrici, vulve modificate chirurgicamente e assenza di peli. Questa immagine incoraggia le persone che la guardano a cercare questa immagine corporea per sé o per la propria partner. Ciò può aggiungere molta pressione inutile e non è realistico! Tutti i corpi, indipendentemente dalla forma, dalle dimensioni e dalle capacità, sono degni di amore e di piacere.
- Spiegate che nel porno online gratuito il consenso non gioca un ruolo importante nelle scene: noi, però, siamo in grado di delineare i nostri confini, stabilendo ciò che ci fa stare bene o meno. Tutt3 hanno il diritto di veder rispettati i propri confini. Con ogni partner, la comunicazione e il consenso devono essere presenti prima, durante e dopo il sesso.
- Spiegate che, a differenza di quanto si vede nei film porno, il sesso non deve sempre includere la penetrazione e finire con un orgasmo. I comportamenti sessuali variano e comunicare con la partner sessuale, chiedendo e dando il proprio consenso è l'unico modo per avere esperienze sessuali piacevoli.
- Spiegate che nel porno gratuito online le etichette e i titoli usati per descrivere i3 interpreti BIPOC e i film in cui recitano sono spesso razzisti. Nel porno online gratuito esistono molti termini razziali e parole d'odio che perpetuano stereotipi e

	<p>comportamenti dannosi nei confronti delle BIPOC. Ogni persona, a prescindere dalla razza, merita amore e piacere.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spiegate che nel porno online gratuito non si vede la realtà delle pratiche di sesso sicuro utilizzate durante o prima del sesso, come i contraccettivi. I test per le IST, l'uso di contraccettivi e di metodi di barriera come i preservativi interni ed esterni sono una parte fondamentale della consapevolezza sessuale. • Spiegate che nel porno online gratuito noteremo che molti film sono girati dal punto di vista maschile, il che significa che le donne nel porno sono rappresentate come strumenti di soddisfazione dell'uomo, sia come spettatore che come partner sessuale. Le donne sono degne di rispetto e di piacere tanto quanto gli uomini. Questo vale anche per le relazioni, siano esse sessuali o meno.
<p>Come realizzare l'attività online</p>	<p>Questa attività può essere adattata all'ambiente online utilizzando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una piattaforma che consenta riunioni online e la condivisione dello schermo • Webcam accese • Breakout rooms • Jamboard o altre lavagne digitali.
<p>Teoria</p>	<p>Leggete attentamente il Modulo 5 - Sessualità e cultura della Guida digitale di LoveAct.</p> <p>Ulteriori risorse sulla pornografia: theconversation.org</p> <p>https://www.esafety.gov.au/parents/issues-and-advice/hard-to-have-conversations</p> <p>https://www.internetmatters.org/resources/teens-and-online-dating-advice-hub-for-parents/online-dating-teens-experiences/</p>
<p>Debriefing</p>	<p>Per guidare il debriefing, potete chiedere all3 partecipanti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Riuscite a notare come persone diverse ricevano messaggi diversi dallo stesso tipo di media? • Potete pensare che, proprio come in questa attività, possiamo essere consumatori critici del porno online gratuito e dei messaggi che trasmette? • Quali sono i messaggi che il porno online gratuito invia sui corpi? • Quali sono i messaggi che il porno online gratuito invia sul consenso e i limiti? • Quali sono i messaggi che il porno online gratuito invia sul sesso? • Quali sono i messaggi che il porno gratuito online invia sul razzismo e sulla feticizzazione delle persone di colore indigene (BIPOC)? • Quali sono i messaggi che il porno online gratuito invia sulle pratiche di sesso sicuro? • Quali sono i messaggi che il porno online gratuito invia sulle donne?

Fonte	Questa attività è stata tratta da The P*orn Conversation (https://theconversation.org/).
--------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Attività 12: Io e il mio specchio (autoritratto)

Tempo	60-90 minuti
# Numero di partecipanti	Adattabile a qualsiasi numero di partecipanti
Materiali necessari	<ul style="list-style-type: none"> • Una stanza con spazio sufficiente • Uno specchio per partecipante (o funzione selfie degli smartphone) • Smartphone per realizzare video
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> • Esplorare la presenza, la relazione con il sé "specchiato", esplorare il giudizio di sé, migliorare la consapevolezza dei propri sentimenti ed emozioni, imparare a comunicare sentimenti ed emozioni, esplorare l'intimità.
Come rendere questa attività più inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Mobilità/disabilità fisiche: se necessario, adattate l'attività in modo che non sia necessario muoversi o assistete chi ne ha bisogno. • Problemi di vista: Riportate a voce ogni step. Se si utilizzano video e/o immagini, descrivete dettagliatamente ciò che si vede. Se l'attività prevede segnali visivi, cercate di utilizzare segnali sonori. • Disabilità uditiva: Utilizzate istruzioni scritte. Se si utilizzano video, assicuratevi che siano dotati di sottotitoli. Se l'attività prevede segnali sonori, cercate di utilizzare segnali visivi. • Disturbi cognitivi/di apprendimento: Date istruzioni nel modo più semplice e chiaro possibile. Se necessario, potete prendervi più tempo per svolgere l'attività. Potete anche utilizzare istruzioni con immagini.
Istruzioni passo dopo passo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Come riscaldamento, chiedete all3 partecipanti di chiudere gli occhi, di sentire il proprio corpo e di continuare a respirare. 2. Chiedete all3 partecipanti di prendere uno specchio (o il loro smartphone, in modalità selfie) e di guardarsi: chiedete loro di esplorare il loro volto senza dire nulla; di iniziare a raccontare a se stessi ciò che vedono, e poi di dire ad alta voce tutto ciò che viene loro in mente, compreso ciò che provano in quel momento. 3. Chiedete all3 partecipanti di formare delle coppie e di sedersi l'un3 di fronte all'altr3 in silenzio, cercando di mantenere il contatto visivo. Un membro della coppia dice all'altr3 cosa vede in quel momento (dell3 compagn3 B).

	<ol style="list-style-type: none"> 4. Poi, la stessa persona deve dire alla compagna tutto ciò che ha visto nello specchio su di sé, mentre l'altra rimane in silenzio. Chiedete di fare lo stesso con l'altro membro della coppia. 5. Chiedete all3 partecipanti di fare un secondo esercizio individuale, girando un video di se stessi di fronte alla telecamera, in cui il primo minuto deve essere di totale silenzio, mentre durante il minuto successivo devono raccontare come si sentono. 6. A questo punto, chiedete all3 partecipanti di rivedere i loro video e di scrivere alcune parole che vengono loro in mente, poi di tornare di nuovo dalla stessa partner e di farla guardare il video. 7. Chiedete alle coppie di condividere ciò che vedono, come si sentono guardando il video della loro partner e di condividere l'esperienza dell'attività.
Suggerimenti e discussioni	<ul style="list-style-type: none"> • Potreste voler esplorare con l3 partecipanti le sensazioni che hanno provato nei diversi aspetti di questa attività.
Come realizzare l'attività online	<p>Questa attività può essere adattata all'ambiente online utilizzando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una piattaforma che consenta riunioni online e la condivisione dello schermo • Webcam accese • Breakout rooms • Jamboard o altre lavagne digitali.
Teoria	<p>Leggete attentamente il Modulo 5 - Sessualità e cultura della Guida digitale di LoveAct.</p>
Debriefing	<p>Per guidare il debriefing, potete chiedere all3 partecipanti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Come vi siete sentiti durante l'attività? • Cosa avete imparato da questa esplorazione personale?
Fonte	<p>Questa attività è stata sviluppata a partire dal progetto The Porn Conversation.</p>

Attività 13 - Intersezionalità

Tempo	60 minuti
# Numero di partecipanti	Almeno 2 partecipanti
Materiali necessari	<ul style="list-style-type: none"> • Una stanza con spazio sufficiente per sedersi in cerchio • Cuscini, sedie comode, ecc. per fare una bella chiacchierata stando comodi. • Un videoproiettore o altoparlanti • Disegno (nella scheda) stampato o proiettato alla lavagna • Video con testimonianze (possono essere utilizzati quelli presenti nella scheda, ma si consiglia di cercare video di persone che spieghino le molteplici discriminazioni subite nella lingua locale e nel contesto dell3 partecipanti) • Stampa di testimonianze tradotte di discriminazioni nel caso in cui i video non siano in lingua locale.
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> • Aiutare a comprendere il concetto di intersezionalità e come le persone che ne soffrono non abbiano un'aggiunta di discriminazioni, ma subiscano invece un tipo di discriminazione particolare. • Solidarizzare con le persone discriminate • Individuare le discriminazioni nella vita quotidiana e non solo in casi estremi come l'omicidio.
Come rendere questa attività più inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Mobilità/disabilità fisiche: se necessario, adattate l'attività in modo che non sia necessario muoversi o assistete chi ne ha bisogno. • Problemi di vista: Riportate a voce ogni step. Se si utilizzano video e/o immagini, descrivete dettagliatamente ciò che si vede. Se l'attività prevede segnali visivi, cercate di utilizzare segnali sonori. • Disabilità uditive: Utilizzate istruzioni scritte. Se si utilizzano video, assicuratevi che siano dotati di sottotitoli. Se l'attività prevede segnali sonori, cercate di utilizzare segnali visivi. • Disturbi cognitivi/di apprendimento: Date istruzioni nel modo più semplice e chiaro possibile. Se necessario, potete prendervi più tempo per svolgere l'attività. Potete anche utilizzare istruzioni con immagini.
Istruzioni passo dopo passo	<ol style="list-style-type: none"> 0. Prima di iniziare, vi consigliamo di cercare testimonianze nel vostro contesto locale e nella vostra lingua; se non le trovate o non ne avete il tempo, potete usare quelle che vi diamo noi 1. Disponete il gruppo in un cerchio informale, seduti comodamente su divani, cuscini, tappeti, ecc.

	<p>2. Riproducete le testimonianze (o, se non è possibile, leggetele dalla scheda) e chiedete all3 partecipanti di individuare le discriminazioni subite da ciascuno dei personaggi.</p> <p>3. Spiegate ciascuna delle discriminazioni (vedi glossario del modulo 5) che portano al concetto di intersezionalità non come un'aggiunta, ma come la discriminazione di persone appartenenti a più di un gruppo oppresso. Ad esempio, le donne nere soffrono sia di razzismo che di sessismo, ma ciò non significa l'aggiunta di razzismo e sessismo (1+1), bensì una discriminazione che le colpisce in modo particolare, chiamata misoginia nera.</p>
Suggerimenti e discussioni	<ul style="list-style-type: none"> • Ricordate di essere consapevoli dei fattori scatenanti quando scegliete gli estratti. • Scegliete estratti contenenti una varietà di discriminazioni (islamofobia, razzismo, sessismo, antisemitismo, adultismo, abitudine, ageismo, ecc.)
Come realizzare l'attività online	<p>Questa attività può essere adattata all'ambiente online utilizzando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una piattaforma che consenta riunioni online e la condivisione dello schermo • Webcam accese • Breakout rooms • Jamboard o altre lavagne digitali.
Teoria	<p>Leggete attentamente il Modulo 5 - Sessualità e cultura della Guida digitale di LoveAct.</p>
Debriefing	<p>Per guidare il debriefing, si può chiedere all3 partecipanti di:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Commentare ciò che hanno sentito; • Condividere (se ne hanno voglia) situazioni simili che hanno vissuto o osservato. <p>Utilizzate il disegno della ruota dell'intersezionalità (Modulo 5) per aiutarli a comprendere</p>
Fonte	<p>Questa attività è stata creata da Salomé Darrigrand e María Alonso nell'ambito del progetto LoveAct. (www.thegendertalk.eu).</p>

Scheda

Testimonianze:

Testimonianza 1 ([link](#), da 1:57 a 2:50): islamofobia e sessismo:

IT: "Un giorno mi sono candidata per un lavoro da studentessa e beh, sono andata al colloquio e a un certo punto mi hanno detto che l'hijab non era permesso, così gli ho detto ok e ho cercato di capire un po' di più, tipo perché? Perché è vietato? Mi hanno detto che avrebbe potuto spaventare i clienti. E così (Quindi non sei stata accettata per il lavoro?) no, sì, all'inizio hanno cercato di forzarmi a fare come se potessi nascondere, così ho lavorato 24 ore su 24 con un turbante e poi ho lasciato il lavoro (perché l'hai lasciato?) perché il "potresti spaventare i clienti" l'ho preso a cuore, come se mi fossi detta che se dovevo rimanere solo per i soldi potevo andare da un'altra parte, e forse mi avrebbe aperto altre porte e così me ne sono andata".

Testimonianza 2 ([link](#), da 1:07 a 1:34): fatfobia e sessismo

IT: "Se una ragazza che indossa un crop top non è curvy non la insulteremo, ma se ce n'è una che, per esempio, ha un petto abbondante, presteremo molta attenzione a ciò che indossa, e diremo che si mette in mostra e che vuole provocare. Io quest'estate sono uscita con un crop top perché, beh, faceva caldo, e qualcuno mi ha detto che ci stavo provando e che volevo mostrare il mio corpo per dimostrare (che ero sexy) e mi hanno detto che ero una prostituta perché avevo un crop top".

Testimonianza 3 ([link](#), da 2:19 a 3:08): islamofobia e sessismo

IT: In quanto giovani, donne musulmane, dobbiamo essere... Voglio dire, non possiamo uscire fino a tarda notte o fumare, per esempio. Voglio dire, no, ma se, per esempio, esco con una ragazza che sta sperimentando la sua sessualità in un certo senso, esce con ragazzi e così via. Anche se io non lo faccio, se esco con lei e la gente vede che, diciamo, per loro è una persona cattiva, anche se per me è una ragazza straordinaria, ecc. Beh, la gente mi vedrà come lei, penserà: "Sì, è proprio l'amica di quella, è una maroise... Anche lei è una maroise".

Per esempio, se una ragazza si trucca molto, diranno: "Oh, è una maroise, fa caldo, vuole indossare una gonna, vuole provare un nuovo trucco...". Ah, ma guardate questa maroise, guardate come è vestita. Se una ragazza fa rumore perché difende i suoi diritti, noi diciamo: "È una maroise!"

[Il termine maroise= marocchino-bruxelloise, usato in Belgio, o il termine beurette, usato in Francia, sono termini dispregiativi usati per indicare giovani donne musulmane di origine maghrebina che si muovono tra la cultura di origine della loro famiglia e quella della città europea in cui vivono].



Modulo 6

Disabilità e sessualità

Attività 1 – Create delle coppie

Tempo	30 minuti
# Numero di partecipanti	6+ partecipanti
Materiali necessari	<ul style="list-style-type: none"> • Selezione di immagini - Vedere la scheda
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> • Riflettere su stereotipi e idee inconsce sulle relazioni tra persone disabili.
Come rendere questa attività più inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Mobilità/disabilità fisiche: se necessario, adattate l'attività in modo che non sia necessario muoversi o assistete chi ne ha bisogno. • Problemi di vista: Riportate a voce ogni step. Se si utilizzano video e/o immagini, descrivete dettagliatamente ciò che si vede. Se l'attività prevede segnali visivi, cercate di utilizzare segnali sonori. • Disabilità uditiva: Utilizzate istruzioni scritte. Se si utilizzano video, assicuratevi che siano dotati di sottotitoli. Se l'attività prevede segnali sonori, cercate di utilizzare segnali visivi. • Disturbi cognitivi/di apprendimento: Date istruzioni nel modo più semplice e chiaro possibile. Se necessario, potete prendervi più tempo per svolgere l'attività. Potete anche utilizzare istruzioni con immagini.
Istruzioni passo dopo passo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Create alcuni gruppi di 5-6 persone. 2. Stampate le immagini della scheda tante volte quanti sono i gruppi creati. 3. Chiedete ai gruppi di guardare i ritratti e di provare ad accoppiare le persone raffigurate in coppie (relazione romantica). Potreste provare la stessa attività anche con le relazioni di amicizia e confrontare i risultati. 4. Dopo che tutti i gruppi hanno fatto le loro coppie, chiedete loro di presentarle al gruppo più grande e di discutere il motivo per cui hanno deciso di accoppiarle in quel modo: <ul style="list-style-type: none"> • Hanno messo insieme persone disabili? O solo persone non disabili? • Cosa pensano delle coppie? • Il gruppo era d'accordo sull'abbinamento?
Suggerimenti e discussioni	<ul style="list-style-type: none"> • Prima di iniziare l'attività, a seconda del livello di consapevolezza del gruppo, si può creare un'ambientazione in cui le partecipanti troveranno diverse barriere nella stanza: alcuni pezzi di scotch all'ingresso che obbligano le persone a sdraiarsi per

	<p>entrare; nessuna sedia nella stanza, ecc. Tuttavia, mantenete l'attenzione sulle barriere e non sulle menomazioni in sé: per esempio, non chiedete alle persone di chiudere gli occhi, in modo da concentrare l'esperienza sulla barriera e non sulle menomazioni fisiche.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Incoraggiare le partecipanti a riflettere sulle idee che hanno sulle relazioni delle persone disabili: <ul style="list-style-type: none"> ○ Pensano che le persone disabili escano solo con altre persone disabili? Perché? ○ Oppure pensano che le persone disabili possano frequentare solo persone non disabili? Pensano che, ad esempio, due persone su sedia a rotelle non sarebbero in grado di avere rapporti intimi? • Si può chiedere ai gruppi di fare un'audiodescrizione delle immagini come se nel gruppo ci fosse una persona con disabilità visiva: è un buon esercizio per allenarli a rendere la disabilità più visibile nelle pratiche quotidiane, come guardare le immagini. • Può essere utile anche per introdurre il tema dell'assistente sessuale.
<p>Come realizzare l'attività online</p>	<p>Questa attività può essere adattata all'ambiente online utilizzando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una piattaforma che consenta riunioni online e la condivisione dello schermo • Webcam accese • Breakout rooms • Jamboard o altre lavagne digitali
<p>Teoria</p>	<p>Leggete attentamente il Modulo 6 Sessualità e disabilità della Guida digitale di LoveAct.</p>
<p>Debriefing</p>	<p>Per guidare il debriefing, potete chiedere alle partecipanti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Come vi sentite dopo l'attività? • Quali sono i vostri pensieri? • Ci sono state sensazioni forti durante l'attività? Se sì, dove?
<p>Fonte</p>	<p>Questa attività è stata sviluppata da Grigoris Chryssikos nell'ambito del progetto LoveAct (www.thegendertalk.eu).</p>

Scheda











© Adam Gray / Barcroft Media























Attività 2 - Riscrivere una storia d'amore

Tempo	60 minuti
# Numero di partecipanti	Da 8 a 20 partecipanti
Materiali necessari	<ul style="list-style-type: none"> • Storie stampate [Scheda] • Penne e carta
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> • Comprendere le sfide comuni che le persone disabili devono affrontare nelle loro interazioni con l3 altr3 e in particolare nelle relazioni intime. • Comprendere l'importanza del consenso e del rispetto dei limiti.
Come rendere questa attività più inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Mobilità/disabilità fisiche: se necessario, adattate l'attività in modo che non sia necessario muoversi o assistete chi ne ha bisogno. • Problemi di vista: Riportate a voce ogni step. Se si utilizzano video e/o immagini, descrivete dettagliatamente ciò che si vede. Se l'attività prevede segnali visivi, cercate di utilizzare segnali sonori. • Disabilità uditiva: Utilizzate istruzioni scritte. Se si utilizzano video, assicuratevi che siano dotati di sottotitoli. Se l'attività prevede segnali sonori, cercate di utilizzare segnali visivi. • Disturbi cognitivi/di apprendimento: Date istruzioni nel modo più semplice e chiaro possibile. Se necessario, potete prendervi più tempo per svolgere l'attività. Potete anche utilizzare istruzioni con immagini.
Istruzioni passo dopo passo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dividete l3 partecipanti in piccoli gruppi (3-4) e consegnate loro una copia della storia [Scheda]. 2. Chiedete loro di leggere attentamente la storia e di annotare i punti in cui qualcosa è andato storto. Incoraggiate l3 partecipanti a vedere le cose dalla prospettiva di entrambe le persone. Potete anche invertire i ruoli di Mary e George. <ul style="list-style-type: none"> ○ Cosa pensano che sia andato storto? ○ Perché? ○ Come pensano che si sia sentita ogni persona? 3. Ora chiedete loro di pensare a cosa farebbero di diverso e di riscrivere la storia in modo che l'appuntamento tra George e Mary vada bene.

	<p>4. Una volta terminato, ogni gruppo leggerà la nuova storia a tutta la classe.</p>
<p>Suggerimenti e discussioni</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Questa attività consente di approfondire il concetto di discriminazioni intersezionali: si può discutere del consenso, ad esempio chiedere il permesso di toccare/aiutare qualcunə, comunicare e rispettare i confini, ecc. • Questo ci permette di porre l'attenzione anche sul fatto che la presenza di barriere può portare anche a problemi di sicurezza. • È inoltre importante sottolineare che le persone che subiscono discriminazioni o altre condizioni non sono sempre "obbligate" a educare l3 altr3 e a spiegare come agire e reagire.
<p>Come realizzare l'attività online</p>	<p>Questa attività può essere adattata all'ambiente online utilizzando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una piattaforma che consenta riunioni online e la condivisione dello schermo • Breakout rooms • Jamboard o altre lavagne digitali
<p>Teoria</p>	<p>Leggete attentamente il Modulo 6 Sessualità e disabilità della Guida digitale di LoveAct.</p>
<p>Debriefing</p>	<p>Per guidare il debriefing, potete chiedere all3 partecipanti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Come vi sentite dopo l'attività? • Quali sono i vostri pensieri? • Avete provato sensazioni forti durante l'attività? Se sì, in che punto?
<p>Fonte</p>	<p>Questa attività è stata sviluppata da Grigoris Chryssikos nell'ambito del progetto LoveAct (www.thegendertalk.eu).</p>

Scheda

La storia

"Mary e George si sono incontrati su Tinder. Hanno iniziato a chattare e il giorno dopo George ha proposto a Mary di uscire a bere qualcosa e Mary ha accettato. Il giorno dell'appuntamento George arriva per primo al pub e trova due posti al bar per sedersi. Non aspetta molto e poco dopo arriva Mary. George nota che Mary è una persona in sedia a rotelle e si rende conto che sul suo account Tinder c'erano solo foto del viso. George è sorpreso e nervoso perché non aveva mai parlato con una persona in sedia a rotelle, né tantomeno ha mai avuto un appuntamento con una di loro. Ma Mary gli piace e cerca di non darlo a vedere. Così si mette quasi in ginocchio, sorride e si presenta. Mary si agita un po' e, dopo essersi presentata anche lei, gli sorride e gli dice che non è necessario che stia piegato. Gli chiede anche gentilmente di cambiare posti perché non può sedersi al bar con la sedia a rotelle. Dopo essersi cambiati di posto e aver iniziato a parlare, Mary inizia a sentirsi un po' in imbarazzo perché tutte le domande riguardano il modo in cui è diventata disabile e se potrà tornare a camminare. Fortunatamente, però, riesce a cambiare argomento e qualche bicchiere dopo la conversazione diventa molto piacevole; George e Mary diventano intimi e cominciano a flirtare intensamente.

Ormai è passata un'ora e il pub sta per chiudere. Allora George propone a Mary di bere un altro drink a casa sua. Mary non si sente molto sicura, ma le piace così tanto l'aspetto di George che accetta. Vanno via e George inizia a spingere la sedia a rotelle di Mary. All'inizio è confusa e non capisce come sia possibile che la sedia a rotelle ha iniziato a muoversi da sola, ma una volta capito gli chiede immediatamente di lasciarla; George non capisce esattamente cosa abbia fatto di sbagliato, ma la lascia andare. Tuttavia, questo incidente non basta a rovinare l'atmosfera romantica e pochi minuti dopo arrivano a casa. Ma naturalmente George ha dimenticato di dire che all'ingresso ci sono due scale... Mary spiega che possono salire se George le presta aiuto, ma che lui deve seguire esattamente le istruzioni che lei gli darà perché è un po' pericoloso. Ovviamente George, visto che si sente già in colpa e non vuole rovinare l'appuntamento, la aiuta e con qualche difficoltà ce la fanno.

Dopo essersi lasciati alle spalle i piccoli intoppi, si godono un bicchiere di vino in salotto. Non molto tempo dopo iniziano a baciarsi e presto si dirigono verso la camera da letto! George è molto nervoso perché sente di non sapere come toccarla, ma non lo dice perché pensa che come uomo debba apparire deciso e dinamico. Così inizia a toglierle velocemente i vestiti, ma i suoi movimenti sono goffi; Mary si fa un po' male e glielo dice subito. Si rende conto che George non sa cosa fare, così gli descrive come avrebbero potuto toglierle i vestiti e gli chiede se può togliersi anche i suoi. Ormai nudi, continuano a baciarsi e a toccarsi il corpo. George inizia a toccarla anche se in punti che Mary non può sentire, cosa che George non sa, ma lei è imbarazzata a dirglielo perché non vuole interromperlo di nuovo. Mary gli chiede tranquillamente di toccarle il collo, ma George, dopo aver seguito le sue istruzioni per un po', continua a toccarla sempre negli stessi punti e la gira a pancia in giù senza chiederglielo.

Mary inizia a sentirsi a disagio e non è sicura di voler continuare. Sente che sarebbe meglio fermarsi, ma per andarsene ha bisogno dell'aiuto di George ed è molto a disagio per la situazione. Alla fine lei propone di continuare a baciarsi come prima, senza fare sesso. E così fanno... Anche se sembra che George e Mary probabilmente non si vedranno mai più".

Attività 3 - L'idolo del nostro secolo

Tempo	30 minuti
# Numero di partecipanti	Da 10 a 15 partecipanti
Materiali necessari	<ul style="list-style-type: none"> • Telefoni cellulari, computer (internet)
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> • Riflettere sulla nozione di "ideale" e su come le idee sociali e culturali influenzino ciò che vediamo come ideale. • Comprendere i modi in cui i corpi disabili sono resi invisibili o considerati meno desiderabili/preferibili. • Individuare le connessioni con altre identità e come queste interagiscono per creare una "persona ideale".
Come rendere questa attività più inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Mobilità/disabilità fisiche: se necessario, adattate l'attività in modo che non sia necessario muoversi o assistete chi ne ha bisogno. • Problemi di vista: Riportate a voce ogni step. Se si utilizzano video e/o immagini, descrivete dettagliatamente ciò che si vede. Se l'attività prevede segnali visivi, cercate di utilizzare segnali sonori. • Disabilità uditiva: Utilizzate istruzioni scritte. Se si utilizzano video, assicuratevi che siano dotati di sottotitoli. Se l'attività prevede segnali sonori, cercate di utilizzare segnali visivi. • Disturbi cognitivi/di apprendimento: Date istruzioni nel modo più semplice e chiaro possibile. Se necessario, potete prendervi più tempo per svolgere l'attività. Potete anche utilizzare istruzioni con immagini.
Istruzioni passo dopo passo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Creare gruppi di 4-5 persone. 2. Invitate ogni partecipante a selezionare immagini dal web utilizzando i dispositivi in loro possesso, mostrando una persona ideale (ad esempio, una celebrità famosa o un influencer dei social media) che sarebbe l'ideale del nostro secolo (incoraggiate il gruppo a pensare al di là del binarismo di genere). 3. Ogni gruppo elenca insieme le caratteristiche necessarie della persona ideale e spiega la propria decisione: <i>cosa rende questa persona ideale?</i> 4. I gruppi presentano la loro persona ideale e spiegano la loro decisione.
Suggerimenti e discussioni	<ul style="list-style-type: none"> • Guardate le immagini e ripercorrete insieme l'elenco delle caratteristiche necessarie in ogni gruppo, chiedendo quali sono le caratteristiche scelte e perché: è

	<p><i>stata scelta qualche persona disabile come persona ideale?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • In caso contrario, chiedete loro perché questo accade secondo loro: <i>quali caratteristiche corporee sono considerate ideali e perché?</i> • Si può discutere di più sulle norme socioculturali, su come queste danno forma a ciò che consideriamo ideale e su come le persone che non rientrano in questa descrizione di ideale possono essere influenzate. • Parlate dei diversi ideali e gusti di ciascun gruppo. Parlate di ciò che pensano, di come nasce e si mantiene l'idea di ideale. Qual è il suo scopo a livello individuale o sociale? È dannoso? L'ideale ha importanza? Lasciate che il gruppo si scambi idee e pensieri personali. Parlate della bellezza interiore, del talento e dei risultati che possono rendere qualcuno un idolo. • Create un buon ambiente per parlare dei diversi gusti e dei casi in cui ci piace qualcosa che non è nella media (ad esempio, possono piacerci i nasi grandi, le persone piccole, le lentiggini, ecc.) • Chiedete ai gruppi di unire i loro ideali per creare un "corpo ideale" finale. Una variante: possono realizzare un grande poster fatto di collage degli "ideali". • Chiedete ai membri del gruppo di confrontarsi con questo ideale. Variante: si assegnano i punteggi da sol3 o si può fare una recita - per creare un personaggio a partire dall'ideale. • Potete condurre la discussione di gruppo partendo dalle idee o da storie personali. Potete discutere di come questi "ideali" nella nostra mente rendono la nostra vita più facile o più difficile. Potete condividere storie personali di familiari, compagni di scuola, amici, relazioni, ecc. • Potrebbe essere utile spiegare cosa significa "normatività" e quali sono le normatività della società, e come "normativo" differisce da "normale". • Possono emergere altre caratteristiche o identità (ad esempio, in relazione al genere, all'età, alla razza) e può essere una buona occasione per discutere di come la combinazione di diverse caratteristiche possa influenzare il modo in cui vediamo le altre persone (e noi stessi), spiegando il concetto di intersezionalità.
<p>Come realizzare l'attività online</p>	<p>Questa attività può essere adattata all'ambiente online utilizzando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una piattaforma che permette di organizzare riunioni online, consentendo la condivisione dello schermo per le immagini scelte.

	<ul style="list-style-type: none"> • Jamboard o altre lavagne digitali
Teoria	Leggete attentamente il Modulo 6 Sessualità e disabilità della Guida digitale di LoveAct.
Debriefing	<p>Per guidare il debriefing, potete chiedere all3 partecipanti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Come si è svolta l'attività? • Ritenete che la vostra comprensione degli stereotipi di genere sia migliorata? • Cosa c'è da migliorare?
Fonti	Questa attività è stata sviluppata a partire dal progetto ISEX (https://isex-project.eu).

Attività 4 - Alla ricerca della bellezza

Tempo	30 minuti
# Numero di partecipanti	Adattabile a qualsiasi numero di partecipanti
Materiali necessari	<ul style="list-style-type: none"> • Scheda stampata [immagini]
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> • Riflettere sul concetto di bellezza e sugli standard di bellezza. • Discutere di come le norme sociali influenzino il modo in cui vediamo la bellezza, in particolare in relazione alla disabilità.
Come rendere questa attività più inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Mobilità/disabilità fisiche: se necessario, adattate l'attività in modo che non sia necessario muoversi o assistete chi ne ha bisogno. • Problemi di vista: Riportate a voce ogni step. Se si utilizzano video e/o immagini, descrivete dettagliatamente ciò che si vede. Se l'attività prevede segnali visivi, cercate di utilizzare segnali sonori. • Disabilità uditiva: Utilizzate istruzioni scritte. Se si utilizzano video, assicuratevi che siano dotati di sottotitoli. Se l'attività prevede segnali sonori, cercate di utilizzare segnali visivi. • Disturbi cognitivi/di apprendimento: Date istruzioni nel modo più semplice e chiaro possibile. Se necessario, potete prendervi più tempo per svolgere l'attività. Potete anche utilizzare istruzioni con immagini.
Istruzioni passo dopo passo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Stampate le immagini della scheda, che mostrano persone con diverse identità: disabili, non disabili, anziani, giovani, diversi generi, diverse etnie/razze, ecc. 2. Dividete i3 partecipanti in coppie e date loro una serie di immagini. 3. Chiedete all3 partecipanti di sfogliare le foto, di sceglierne una a testa e di annotarvi, individualmente, 3 cose che trovano belle della persona ritratta. 4. Poi dite loro di discutere l'elenco con l'altra persona - possono farlo per più di un'immagine (a seconda del tempo a disposizione). 5. Portate la discussione nel gruppo più grande e fate un cerchio di riflessione, chiedendo:

	<ul style="list-style-type: none"> • Come vi siete sentiti nel fare questo esercizio? • È stato difficile trovare qualcosa di bello nei diversi ritratti? Se sì, perché? • C'è qualcosa che vi ha sorpresi?
Suggerimenti e discussioni	<ul style="list-style-type: none"> • Discutete del significato di bello per ogni persona: la bellezza è legata solo alle apparenze? Quali caratteristiche sono considerate belle? • In che modo gli standard di bellezza influenzano il modo in cui vediamo noi stessi e gli altri? • Assicuratevi di mantenere l'attenzione sulla disabilità e sul fatto che le persone e i corpi disabili tendono a non essere considerati belli o attraenti.
Come realizzare l'attività online	<p>Questa attività può essere adattata all'ambiente online utilizzando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una piattaforma che permette di organizzare riunioni online, consentendo la condivisione dello schermo per le immagini scelte. • Jamboard o altre lavagne digitali
Teoria	<p>Leggete attentamente il Modulo 6 Sessualità e disabilità della Guida digitale di LoveAct.</p>
Debriefing	<p>Per guidare il debriefing, potete chiedere ai partecipanti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Come si è svolta l'attività? • Ritenete che la vostra comprensione degli stereotipi di genere sia migliorata? • Cosa c'è da migliorare?
Fonti	<p>Questa attività è stata sviluppata da Grigoris Chryssikos nell'ambito del progetto LoveAct (www.thegendertalk.eu).</p>

Attività 5 - Sesso e disabilità nei media

Tempo	50 minuti
# Numero di partecipanti	10+ partecipanti
Materiali necessari	<ul style="list-style-type: none"> • Pennarelli • Flipchart e fogli grandi
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> • Aiutare l3 partecipanti a riflettere sulle immagini e sulle informazioni (ri)prodotte dai media riguardo al sesso e alle relazioni. • Invitare l3 partecipanti a comprendere il ruolo dei media nel plasmare le narrazioni mainstream sul sesso e le relazioni e a sfidare gli stereotipi dannosi o riduttivi.
Come rendere questa attività più inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Mobilità/disabilità fisiche: se necessario, adattate l'attività in modo che non sia necessario muoversi o assistete chi ne ha bisogno. • Problemi di vista: Riportate a voce ogni step. Se si utilizzano video e/o immagini, descrivete dettagliatamente ciò che si vede. Se l'attività prevede segnali visivi, cercate di utilizzare segnali sonori. • Disabilità uditiva: Utilizzate istruzioni scritte. Se si utilizzano video, assicuratevi che siano dotati di sottotitoli. Se l'attività prevede segnali sonori, cercate di utilizzare segnali visivi. • Disturbi cognitivi/di apprendimento: Date istruzioni nel modo più semplice e chiaro possibile. Se necessario, potete prendervi più tempo per svolgere l'attività. Potete anche utilizzare istruzioni con immagini.
Istruzioni passo dopo passo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Iniziate chiedendo all3 partecipanti di formare dei gruppi più piccoli di 3-6 persone (a seconda del numero totale di partecipanti). 2. A ogni partecipante viene chiesto di prendersi un paio di minuti per pensare individualmente a una scena (o più se vogliono) di un film, di una serie TV/web, di un video musicale o di qualsiasi altro mezzo di comunicazione visiva che abbiano visto ritrarre persone disabili e sessualità/relazioni. 3. Dopo che tutt3 l3 partecipanti hanno avuto il tempo di pensare ad almeno una scena, possono iniziare a discutere nei loro gruppi più piccoli per 15 minuti. Di seguito sono riportate alcune domande che potete

	<p>condividere con l3 partecipanti per aiutarl3 a guidare la discussione e a riflettere sui loro pensieri e sentimenti. Possono annotare le loro risposte su un foglio.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Avete visto scene che ritraggono la sessualità e le relazioni intime di persone disabili? Dove? ○ Che cosa riguardava la scena? Potete descrivere brevemente cosa stava accadendo? ○ Come vi ha fatto sentire? Che cosa vi ha fatto provare questa emozione? ○ Quali stereotipi o disinformazioni ritenete che si possano trovare nei media riguardo la disabilità e la sessualità? ○ Quali informazioni positive o accurate si possono trovare nei media? <p>4. Quando finisce il tempo dedicato alla discussione nei gruppi più piccoli, chiedete all3 partecipanti di tornare al gruppo grande. Un3 rappresentante di ciascun gruppo condividerà l'elenco del proprio gruppo con esempi di rappresentazione della sessualità/relazioni e della disabilità nei media, nonché i sentimenti e le emozioni che sono stati associati alle scene: quali emozioni sono state associate alla visione di stereotipi o disinformazione? Quali emozioni sono state associate a rappresentazioni positive/accurate?</p> <p>5. Annotate le risposte su una flipchart divisa in due colonne (positivo +/- negativo).</p> <p>6. Al termine della discussione, l3 partecipanti possono prendere una flipchart vuota e scrivere le raccomandazioni di film, serie televisive o web che ritraggono le relazioni e il sesso in modo positivo e accurato.</p>
<p>Suggerimenti e discussioni</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Guidate la discussione collegando le risposte dell3 partecipanti al modo in cui i media influenzano il nostro pensare e percepire la sessualità e le relazioni, spiegando perché è importante mettere in discussione e sfidare ciò che vediamo. ● Il ricordo di alcune immagini/scene o l'ascolto di esperienze altrui possono far emergere sentimenti forti. Prendetevi un paio di minuti per verificare se c'è qualcosa che deve essere affrontato prima di chiudere l'attività. Incoraggiate l3 partecipanti a contattarvi da sol3 durante una pausa, se hanno bisogno di sostegno.
<p>Come realizzare l'attività online</p>	<p>Questa attività può essere adattata all'ambiente online utilizzando:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Una piattaforma che permette di organizzare riunioni online, consentendo la condivisione dello schermo per le immagini scelte.

	<ul style="list-style-type: none"> • Jamboard o altre lavagne digitali
Teoria	Leggete attentamente il Modulo 6 Sessualità e disabilità della Guida digitale di LoveAct.
Debriefing	<p>Per guidare il debriefing, potete chiedere all3 partecipanti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Come si è svolta l'attività? • Ritenete che la vostra comprensione degli stereotipi di genere sia migliorata? • Cosa c'è da migliorare?
Fonti	Questa attività è stata sviluppata a partire dal progetto ISEX (https://isex-project.eu).

Attività 6 - Ridefinire l'accessibilità

Tempo	10 minuti (+10 per la preparazione)
# Numero di partecipanti	Qualsiasi numero di partecipanti
Materiali necessari	<ul style="list-style-type: none"> ● Nastro adesivo e/o cartoncini grandi
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> ● Introdurre il tema della disabilità e sottolineare il ruolo dell'ambiente esterno nella definizione di disabilità e accessibilità. ● Introdurre l'approccio del modello sociale rispetto al modello medico
Come rendere questa attività più inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> ● Mobilità/disabilità fisiche: se necessario, adattate l'attività in modo che non sia necessario muoversi o assistete chi ne ha bisogno. ● Problemi di vista: Riportate a voce ogni step. Se si utilizzano video e/o immagini, descrivete dettagliatamente ciò che si vede. Se l'attività prevede segnali visivi, cercate di utilizzare segnali sonori. ● Disabilità uditiva: Utilizzate istruzioni scritte. Se si utilizzano video, assicuratevi che siano dotati di sottotitoli. Se l'attività prevede segnali sonori, cercate di utilizzare segnali visivi. ● Disturbi cognitivi/di apprendimento: Date istruzioni nel modo più semplice e chiaro possibile. Se necessario, potete prendervi più tempo per svolgere l'attività. Potete anche utilizzare istruzioni con immagini.
Istruzioni passo dopo passo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Prima che l3 student3 entrino in classe, bloccate la porta a circa 1,40 m di altezza con un nastro adesivo e/o cartoncini grandi e togliete tutte le sedie dall'aula (o spostatele sul retro). 2. Quando l3 student3 arrivano, spiegate loro che non possono togliere il nastro/cartone per entrare e che non possono usare nessuna delle sedie. 3. Iniziate a presentare voi stess3 (se siete in una nuova classe) l'argomento, mentre l3 student3 sono in piedi o seduti sul pavimento. 4. Chiedete loro se hanno notato qualcosa di diverso e come si sono sentiti in questo nuovo ambiente.
Suggerimenti e discussioni	<ul style="list-style-type: none"> ● Attraverso questa attività è possibile introdurre il tema della disabilità e il modello sociale vs medico,

	evidenziando l'aspetto sociale della disabilità e la mancanza di spazi accessibili.
Come realizzare l'attività online	Questa attività può essere adattata all'ambiente online utilizzando: <ul style="list-style-type: none"> • Una piattaforma che permette di organizzare riunioni online, consentendo la condivisione dello schermo per le immagini scelte. • Jamboard o altre lavagne digitali
Teoria	Leggete attentamente il Modulo 6 - Sessualità e disabilità della Guida digitale di LoveAct.
Debriefing	Per guidare il debriefing, potete chiedere all3 partecipanti: <ul style="list-style-type: none"> • Come si è svolta l'attività? • Ritenete che la vostra comprensione degli stereotipi di genere sia migliorata? • Cosa c'è da migliorare?
Fonti	Questa attività è stata sviluppata da Grigoris Chryssikos nell'ambito del progetto LoveAct (www.thegendertalk.eu).

Attività 7 – Opinion line (versione disabilità)

Tempo	20 minuti
# Numero di partecipanti	Almeno 6 partecipanti
Materiali necessari	<ul style="list-style-type: none"> ● Dichiarazioni stampate [Scheda] ● Carte colorate - verde e rosso (facoltativo)
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> ● Facilitare il pensiero critico e la discussione tra coetanei che hanno punti di vista e sistemi di credenze diversi, concentrandosi sugli standard e le norme sociali sulla disabilità e su vari aspetti della sessualità.
Come rendere questa attività più inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> ● Mobilità/disabilità fisiche: se necessario, adattate l'attività in modo che non sia necessario muoversi o assistete chi ne ha bisogno. ● Problemi di vista: Riportate a voce ogni step. Se si utilizzano video e/o immagini, descrivete dettagliatamente ciò che si vede. Se l'attività prevede segnali visivi, cercate di utilizzare segnali sonori. ● Disabilità uditiva: Utilizzate istruzioni scritte. Se si utilizzano video, assicuratevi che siano dotati di sottotitoli. Se l'attività prevede segnali sonori, cercate di utilizzare segnali visivi. ● Disturbi cognitivi/di apprendimento: Date istruzioni nel modo più semplice e chiaro possibile. Se necessario, potete prendervi più tempo per svolgere l'attività. Potete anche utilizzare istruzioni con immagini.
Istruzioni passo dopo passo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Stampate le affermazioni della scheda (se volete, potete aggiungere altre affermazioni all'elenco). 2. Potete chiedere all3 student3 di mettersi in piedi al centro della stanza. 3. Spiegate che devono muoversi nello spazio: <ol style="list-style-type: none"> a. Un'estremità della stanza significa "Sono d'accordo". b. L'altra estremità significa "non sono d'accordo". <p>*Un'alternativa più accessibile potrebbe essere quella di distribuire all3 student3 dei fogli verdi e</p>

	<p>rossi, che possono essere sollevati per indicare se sono d'accordo (verdi) o meno (rossi).</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Iniziate a leggere le affermazioni dell'elenco e chiedete all3 student3 di mostrare (muovendo o alzando i fogli) se sono d'accordo con ogni affermazione. 5. Dopo ogni affermazione, ogni studenta spiegherà perché ha scelto la sua risposta. 6. Assicuratevi di facilitare adeguatamente la conversazione e di affrontare le opinioni di tutt3 in modo obiettivo.
Suggerimenti e discussioni	<ul style="list-style-type: none"> ● Assicuratevi di introdurre lo scopo dell'attività, poiché si tratta di argomenti delicati e di una percezione sensibile degli stessi. ● Assicuratevi di facilitare una discussione obiettiva. Cercate di disfare le opinioni "difficili", mantenendo uno spazio rispettoso e tollerante. ● Potete sfruttare questa opportunità per fornire informazioni e fatti (potete trovare maggiori informazioni nel Modulo 6 della nostra Guida digitale). ● È interessante vedere quando l3 student3 possono essere incert3 o riluttanti a prendere posizione, perché possono emergere aree di confusione sull'argomento.
Come realizzare l'attività online	<p>Questa attività può essere adattata all'ambiente online utilizzando:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Una piattaforma che permetta di organizzare riunioni online, consentendo la condivisione dello schermo per le immagini scelte. ● Jamboard o altre lavagne digitali
Teoria	<p>Leggete attentamente il Modulo 6 - Sessualità e disabilità della Guida digitale di LoveAct.</p>
Debriefing	<p>Per guidare il debriefing, potete chiedere all3 partecipanti:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Come si è svolta l'attività? ● Ritenete che la vostra comprensione degli stereotipi di genere sia migliorata? ● Cosa c'è da migliorare?
Fonti	<p>Questa attività è stata sviluppata dal progetto ISEX (https://isex-project.eu).</p>

Scheda

DICHIARAZIONI
● Le persone disabili possono avere qualsiasi orientamento sessuale.
● Avere un handicap equivale a essere disabili.
● La maggior parte delle persone disabili non è interessata ad avere rapporti intimi e ad essere sessualmente attiva.
● I disabili possono frequentare solo altri disabili.
● Le persone disabili non sono a rischio di violenza sessuale perché non sono sessualmente attive.
● Le persone disabili devono avere accesso alle informazioni sulla salute sessuale, sulla prevenzione dalle IST e sulla contraccezione.
● Tutte le disabilità possono essere viste
● Le persone che utilizzano sedie a rotelle non possono camminare
● Le persone disabili possono identificarsi come cisgender, transgender o non binarie.

Attività 8 - Quiz sul glossario

Tempo	20 minuti
# Numero di partecipanti	12-25 partecipanti
Materiali necessari	<ul style="list-style-type: none"> ● Scheda stampata - Termini e definizioni
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> ● Apprendere e comprendere meglio i concetti e i termini di base relativi alla disabilità. ● Comprendere l'importanza di utilizzare un linguaggio inclusivo e non stigmatizzante.
Come rendere questa attività più inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> ● Mobilità/disabilità fisiche: se necessario, adattate l'attività in modo che non sia necessario muoversi o assistete chi ne ha bisogno. ● Problemi di vista: Riportate a voce ogni step. Se si utilizzano video e/o immagini, descrivete dettagliatamente ciò che si vede. Se l'attività prevede segnali visivi, cercate di utilizzare segnali sonori. ● Disabilità uditiva: Utilizzate istruzioni scritte. Se si utilizzano video, assicuratevi che siano dotati di sottotitoli. Se l'attività prevede segnali sonori, cercate di utilizzare segnali visivi. ● Disturbi cognitivi/di apprendimento: Date istruzioni nel modo più semplice e chiaro possibile. Se necessario, potete prendervi più tempo per svolgere l'attività. Potete anche utilizzare istruzioni con immagini.
Istruzioni passo dopo passo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Stampate e ritagliate i termini e le definizioni dalla scheda e metteteli in piccoli pacchetti (1 scheda=1 pacchetto). 2. Dividete le studente in gruppi più piccoli (4-5 persone). Ogni gruppo riceverà un mazzo di carte. 3. Chiedete alle studente di abbinare i termini alle loro definizioni. 4. Quando i gruppi hanno finito di abbinare i termini alle definizioni, devono scegliere 1-2 termini e presentarli/definirli con parole proprie. 5. Dopo ogni presentazione, chiedete al resto dei gruppi se sono d'accordo con le nuove definizioni e, in caso contrario, perché. 6. Dopo tutte le presentazioni, discutete nel gruppo più grande di uno qualsiasi dei termini o chiedete se ci sono domande sui termini appresi.

<p>Suggerimenti e discussioni</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Introdurrete il tema della comunicazione inclusiva e del linguaggio non stigmatizzante, spiegando che l'apprendimento di una nuova terminologia può aiutarci non solo a comprendere meglio un problema, ma anche a essere più attenti al modo in cui ne parliamo.
<p>Come realizzare l'attività online</p>	<p>Questa attività può essere adattata all'ambiente online utilizzando:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Una piattaforma che permette di organizzare riunioni online, consentendo la condivisione dello schermo per le immagini scelte. ● Jamboard o altre lavagne digitali
<p>Teoria</p>	<p>Leggete attentamente il Modulo 6 - Sessualità e disabilità della Guida digitale di LoveAct.</p>
<p>Debriefing</p>	<p>Per guidare il debriefing, potete chiedere all3 partecipanti:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Come si è svolta l'attività? ● Ritenete che la vostra comprensione degli stereotipi di genere sia migliorata? ● Cosa c'è da migliorare?
<p>Fonti</p>	<p>Questa attività è stata sviluppata a partire dal progetto E.T.Ho.S (https://www.ethos-project.eu).</p>

Scheda

TERMINE	DEFINIZIONE
Abilismo	La percezione che il modo tipico di muoversi, vedere, sentire e/o pensare e in generale il corpo "abile" sia superiore e tutto il resto non sia naturale.
Accessibilità	L'accessibilità è la pratica di rendere ambienti, informazioni e/o attività sensate, significative, utilizzabili e prive di barriere per il maggior numero possibile di persone.
Disabilismo	Ogni pratica, struttura e comportamento che discrimina le persone disabili.
Disabilità	L'esclusione subita dalle persone con disabilità a causa delle barriere imposte dalla società.
Riduzione di valore	Una caratteristica, un aspetto o una (mancanza di) attributo all'interno di un individuo che può influenzare l'aspetto individuale, il funzionamento della mente o del corpo dell'individuo, causare dolore e affaticamento, influenzare la comunicazione e ridurre la coscienza.
Assistenza sessuale	L'assistenza sessuale è una forma di supporto per le persone disabili finalizzata a garantire loro l'accesso sessuale al proprio corpo e alle esperienze sessuali. Il supporto fornito può andare dall'assistenza nella preparazione, che può includere la cura di sé,

	all'accesso e all'uso di ausili sessuali o servizi sessuali, fino all'assistenza fisica nei movimenti e nel posizionamento del corpo.
Modello medico di disabilità	Un modello secondo il quale la disabilità è una caratteristica dell'individuo ed è il risultato di una menomazione della persona che riduce la sua qualità di vita e le causa svantaggi significativi.
Modello sociale della disabilità	Un modello secondo il quale la disabilità è imposta dalla società, e più specificamente dalle barriere fisiche e sociali.

Partners



Coordinator

CESIE - Italy

cesie.org



Elan Interculturel - France

elaninterculturel.com



Symplexis - Greece

symplexis.eu



DDG - Lithuania

www.diversitygroup.lt



The Square Dot Team - Belgium

thesquare.team



CSI - Cyprus

csicy.com



Intered - Spain

intered.org



UPV/EHU - Spain

www.ehu.eus



Loveact

Living positive and intersectional sexuality education for gender-based violence prevention

www.thegendertalk.eu

[instagram.com/thegendertalk.eu](https://www.instagram.com/thegendertalk.eu)

[facebook.com/GenderTalkEU](https://www.facebook.com/GenderTalkEU)



Co-funded by
the European Union

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 European Commission. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

Project Number: 101094068 - LOVEACT

Loveact

Living positive and intersectional sexuality education for gender-based violence prevention

Coordinator
CESIE - Italy

Elan Interculturel - France

Symplexis - Greece

DDG - Lithuania

The Square Dot Team - Belgium

CSI - Cyprus

Intered - Spain

UPV/EHU - Spain



**Co-funded by
the European Union**

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 European Commission. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

The contents of this guide on the topics of abortion, polyamory, kink practices and sex toys do not represent InteRed's and Diversity Development Group's position nor its educational approach.

Project Number: 101094068 - LOVEACT