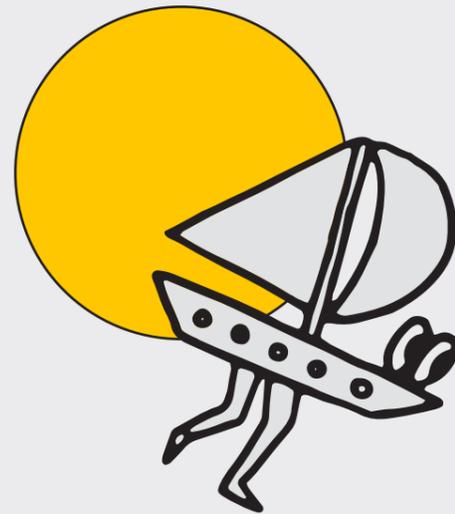


MAPPA INTRODUTTIVA



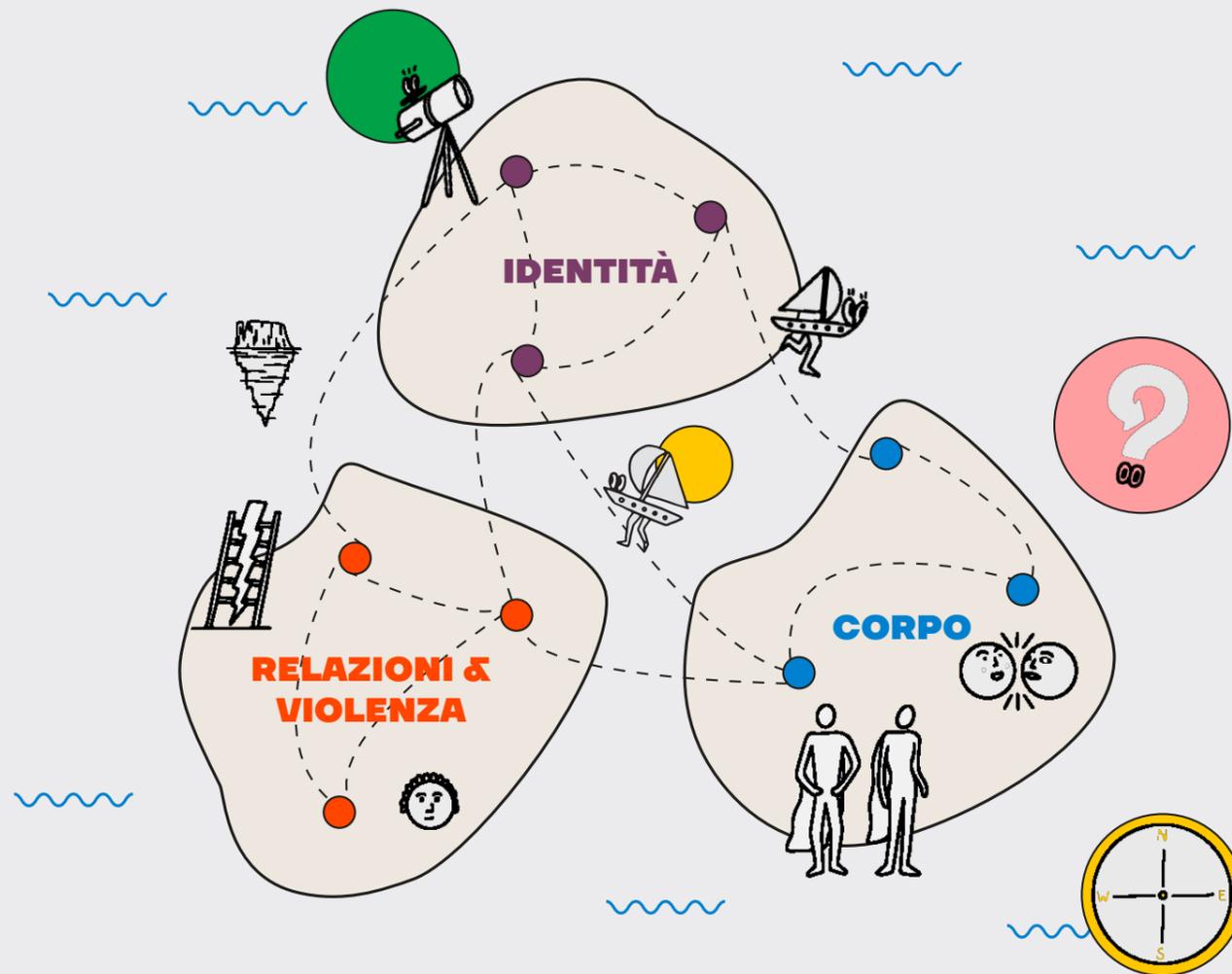
A BORDO!

Vi invitiamo in un viaggio nelle tematiche di genere, verso la consapevolezza e la trasformazione. Insieme, navigheremo in questi mari, fermandoci in 3 isole diverse, che rappresentano aspetti importanti della vostra vita.

PARTIAMO!

Ci sono 3 diverse isole:

- Su ciascuna isola potete svolgere attività diverse. C'è una carta per ogni attività.
- Il colore della carta indica l'isola su cui vi trovate.
- Su ogni carta trovate delle icone che daranno maggiori dettagli sul tipo di carta.
- Qualche curiosità? Il codice QR vi porterà ai nostri poster informativi e ad una serie di materiali extra. Ogni volta che vedete un QR sulle carte c'è qualcosa da scoprire...
- Non è una gara! Esplorate gli argomenti insieme e arricchitevi delle reciproche esperienze.



PANORAMICA DELLE ICONE



Carta della Consapevolezza:
Questa attività aiuta a riconoscere una questione di genere e il modo in cui è legato a noi e alla nostra società.



Carta della Trasformazione:
Cambia la narrazione! Questa scheda aiuta a trovare strumenti per promuovere l'uguaglianza.



Per le attività di questa carta **non sono necessari profondi legami di fiducia** all'interno del gruppo.



Per questa carta, il **livello di fiducia** nel gruppo deve essere **alto**. Chiedetevi: sono a mio agio nel condividere informazioni personali e approfondire l'argomento?



La **durata** stimata dell'attività.



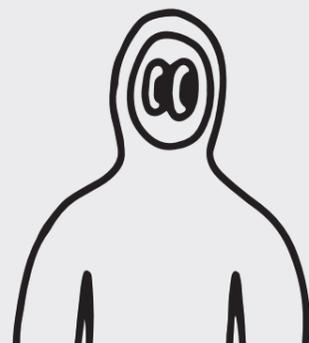
Avrete bisogno di **materiali specifici** per questa carta.

RICONOSCIMENTI

Design & Impaginazione
Sandra Treisbach - sandratreisbach.com
Illustrazioni
Mathias Forbach - fichtre.ch



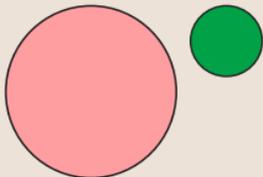
Scansionami!



MATERIALI

Preparate pennarelli, penne, fogli di carta, forbici, colla e post-it. Se possibile, predisponete anche accesso a Internet e una stampante. Se c'è bisogno di altro materiale specifico, lo troverete indicato sulla carta.

CREARE UNO SPAZIO SICURO!



Per questo viaggio è fondamentale creare uno **SPAZIO SICURO**.
Per consentire la condivisione di sentimenti ed esperienze personali con fiducia e sicurezza:

- Promuovi l'**ASCOLTO ATTIVO**.
- Sii **EMPATICO** (mettiti nei panni dell'altra persona).
- Accogli la **DIVERSITÀ** di voci ed esperienze.
- Promuovi **LA CURA DI SÉ**: incoraggia te stesse e le altre persone a rispettare i propri limiti, a prestare attenzione e a prendersi cura l'une dell'altra.
- **RISPETTA I LIMITI!** Stiamo trattando argomenti sensibili e le persone potrebbero reagire in modo diverso (con aggressività, con risate nervose, ecc.). Quando qualcuno sembra a disagio, lascia un po' di spazio, rallenta, non spingere!
- **RISPETTA IL SILENZIO** quando qualcuno non vuole partecipare.
- **NON TI VERGOGNARE!** Non c'è problema se non sai tutto o se tratti di questi temi per la prima volta.
- Tutte sbagliamo... **AMMETTI LO SBAGLIO** e **CHIEDI SCUSA**, se necessario.



PANORAMICA DELLE ICONE



Carta della Consapevolezza:

Questa attività aiuta a riconoscere una questione di genere e il modo in cui è legata a noi e alla nostra società.



Per le attività di questa carta **non sono necessari profondi legami di fiducia**

all'interno del gruppo.



La **durata** stimata dell'attività.



Carta della Trasformazione:

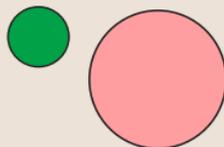
Cambia la narrazione! Questa scheda aiuta a trovare strumenti per promuovere l'uguaglianza.

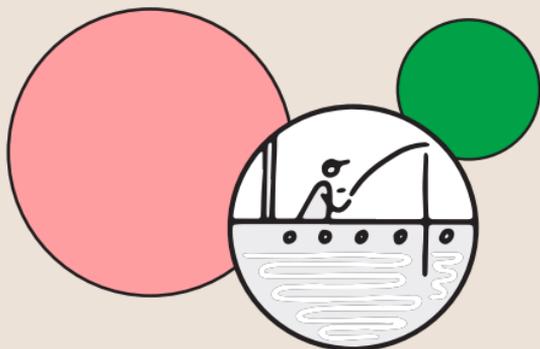


Per questa carta, il **livello di fiducia** nel gruppo deve essere **alto**. Chiedetevi: sono a mio agio nel condividere informazioni personali e approfondire l'argomento?



Avrete bisogno di **materiali specifici** per questa carta.





DESCRIZIONE

DISCUSSIONE IN COPPIE

- Cos'è il genere?
- Per ciascuno di questi termini, scrivine il relativo significato in un post-it:
 - genere, identità di genere, espressione di genere, orientamento sessuale, sesso assegnato alla nascita.

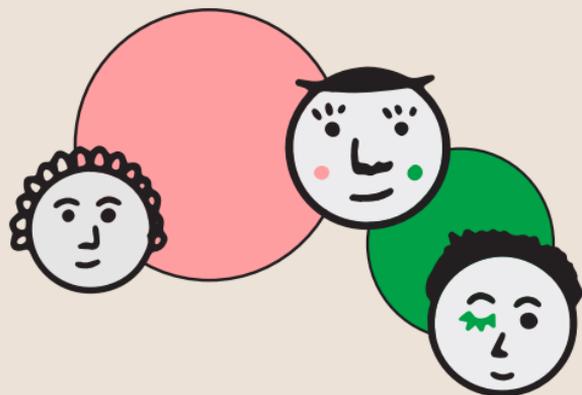
DISCUSSIONE IN GRUPPO

- Conosci il significato di tutti i termini elencati? Dai un'occhiata all'infografica se te ne manca qualcuno!
- C'è qualche altro termine che vorresti aggiungere alla lista delle definizioni?

15

Minuti



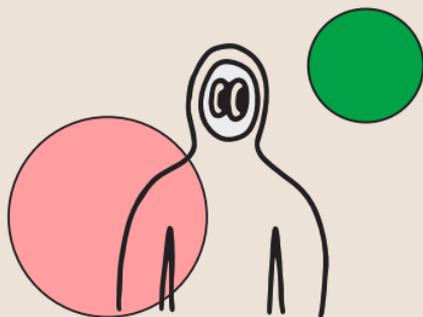
**DESCRIZIONE**

- Hai 3 minuti per scrivere i nomi di tre donne per ciascuna delle seguenti categorie:
 - Poetesse, Cantanti, Insegnanti, Dottoresse, Attrici, Astronaute, Chef Famose, Figure Storiche.
- Condividi i nomi che hai scritto con il resto del gruppo:
 - Quanti nomi sei riuscita a scrivere per ogni categoria?
 - Quanti ne hanno scritti le altre persone?
 - Avresti avuto bisogno di più tempo per scrivere altri nomi?
- Ora ripeti lo stesso esercizio con le stesse categorie, ma cerca di scrivere i nomi di tre uomini per ogni categoria.
- Noti qualche differenza?

15

Minuti





DESCRIZIONE

Create un cerchio in cui passarvi la palla. Per ogni turno, c'è una domanda. Chi riceve la palla deve rispondere con la prima cosa a cui pensa, poi passa la palla ad un'altra persona. Ripetete finché ogni persona ha risposto ad una domanda. Poi si passa al turno successivo.

PRIMO TURNO

Che cosa la società si aspetta dagli **uomini** in termini di comportamento, apparenze, atteggiamento, abbigliamento, performance, etc.?

SECONDO TURNO

Che cosa la società si aspetta dalle **donne**?

TERZO TURNO

Che cosa la società si aspetta dalle **persone transgender**?

Una persona dovrebbe scrivere le risposte su dei post-it e tenerle da parte per la **CARTA 5**.

15

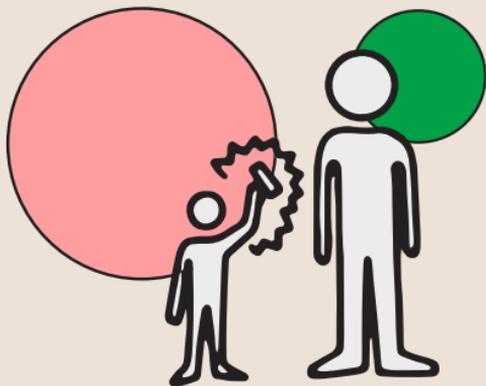
Minuti



1 Palla



CRESCERE CON GLI STEREOTIPI



DESCRIZIONE

Dividetevi in piccoli gruppi e ripensate alla vostra infanzia/adolescenza:

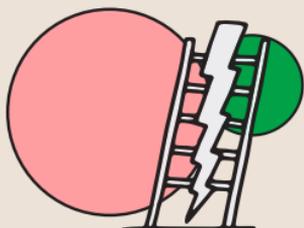
- Quali messaggi hai ricevuto sul comportamento che avresti dovuto avere in base al tuo genere? Pensa a quali comportamenti erano incoraggiati e premiati e quali non lo erano. Quanti ne hai scritti per ogni categoria?
- Chi erano le fonti di questi messaggi?
- Quante identità di genere conoscevi?
- Quando inizia la socializzazione del genere? E come?

Scrivi i messaggi che hai ricevuto in dei post-it e appendili al muro. Prenditi qualche minuto per leggerli tutti.

45

Minuti



**DESCRIZIONE**

- Dai un'occhiata ai post-it scritti durante le precedenti attività e pensa alle caratteristiche legate alle diverse identità di genere (puoi usare gli stessi post-it della **CARTA 3** e della **CARTA 4**).
- Disegna una scala e metti queste caratteristiche in ordine, considerando:
 - **IN CIMA**: quelle più riconosciute e apprezzate dalla nostra società;
 - **IN BASSO**: quelle meno riconosciute e apprezzate.
- Rifletti:
 - Ci sono valori/comportamenti che vengono apprezzati di più? A quale identità di genere si riferiscono?
 - Come vediamo questa gerarchia in diversi ambiti di vita? (pubblicità, media, etc.)
 - Questo come influisce sulla nostra vita quotidiana?
 - Come pensi che le persone possano "salire" o "scendere" lungo la scala?
- Quale ruolo è in cima alla scala? Descrivilo. In che modo la violenza è connessa a questo ruolo?

30
Minuti

STEREOTIPI SUL PALCOSCENICO



DESCRIZIONE

IN PICCOLI GRUPPI

- Pensate ad una pubblicità che avete visto in TV o sui Social Media.
- Annotate ogni stereotipo che vedete verso gli uomini, le donne e le persone non binarie.
- Discutete su quali stereotipi avete identificato e su come questi potrebbero essere dannosi.

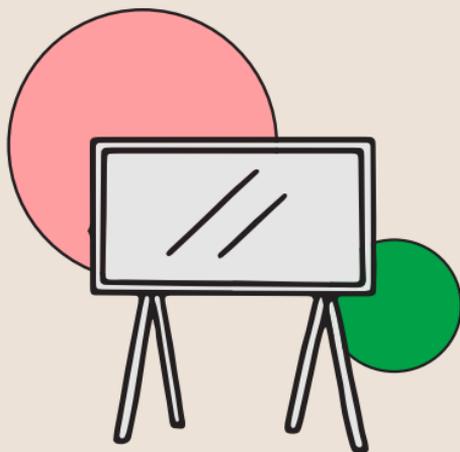
DISCUSSIONE NEL GRUPPO ESTESO

- Quali stereotipi avete individuato nella vostra pubblicità?
- Quali norme questi stereotipi mantengono o alimentano?

45

Minuti





DESCRIZIONE

Facendo seguito alla **CARTA 6**:

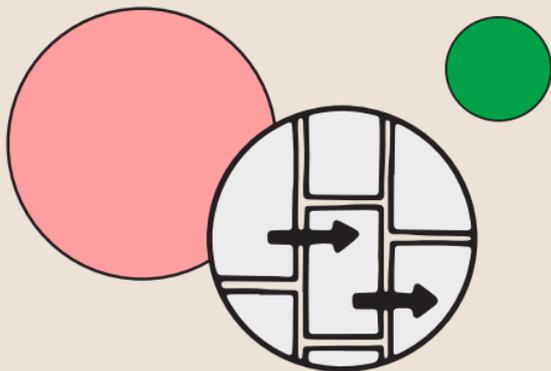
- Ritornate nei piccoli gruppi della **CARTA 6**.
- Pensate a come potrebbe essere cambiata la pubblicità che avete visto:
 - Come potreste promuovere lo stesso prodotto / servizio senza ricorrere a stereotipi?

Potete usare qualunque forma espressiva desideriate: potete disegnare, scrivere, recitare, etc.!

- Presentate la vostra idea a tutto il gruppo!

45
 Minuti



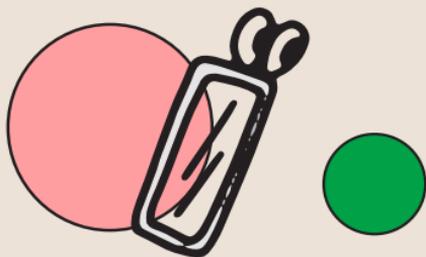


DESCRIZIONE

- Scannerizza il codice QR per accedere ai materiali necessari per questa attività.
- Ogni partecipante prende la descrizione del profilo di una persona dalla lista. Poi, allineatevi una accanto all'altra e seguite le istruzioni che si trovano nel codice QR.
- Dopo l'esercizio, riflettete su questi punti:
 - Come ti sei sentite durante la gara?
 - Quali differenti aspetti dell'oppressione sono stati rappresentati durante la gara?
 - Per quale motivo alcune persone potevano "fare un passo in avanti" - cosa potrebbe significare nella vita reale?
 - Quali riflessioni ti vengono in mente pensando all'ultima domanda?

30
 Minuti





DESCRIZIONE

RIFLESSIONE PERSONALE

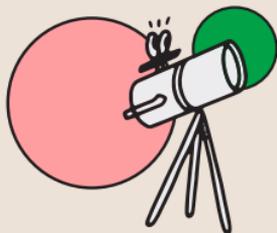
- Scannerizza il codice QR e dai un'occhiata al fiore del potere:
 - Il cerchio interno include diverse categorie di identità.
 - I petali nel mezzo rappresentano la tua personale identità in relazione a quella categoria.
 - I petali esterni rappresentano l'identità "normale" o "dominante" per quella categoria nella società.
- Compila il tuo fiore del potere.

RIFLESSIONE NEL GRUPPO ESTESO

- Alcuni dei tuoi petali interni sono **diversi** dai petali esterni? Come ti fa sentire?
- Alcuni dei tuoi petali interni sono **uguali** ai petali esterni? Come ti fa sentire?
- A quali elementi della tua identità pensi più spesso? A quali più raramente?
- In che modo ciò è in relazione con il tuo fiore del potere? Riconosci dei pattern?

30
 Minuti



**DESCRIZIONE****PRIMO PASSO**

- Scrivi le risposte alle seguenti domande:
 - A quale membro della tua famiglia ti senti più legate?
 - Che lavoro ti piacerebbe avere o in che ambito vorresti lavorare?
 - Come sogni di essere tra 5 anni?
 - C'è qualcosa che ti preoccupa o spaventa?

SECONDO PASSO

- Apri il documento nel codice QR e scegli il profilo di un'identità molto diversa dalla tua.
- Ora rispondi alle domande del primo passo considerando il profilo che hai scelto.

TERZO PASSO

- Discuti nel gruppo esteso:
 - Ti saresti aspettate di cambiare le tue risposte a seconda dell'identità a cui facevi riferimento?
 - Se le risposte sono cambiate, perchè?

45

Minuti





DESCRIZIONE

- Disegna una linea orizzontale e dividila in sezioni di 5 anni, una per ogni fase della tua vita.
- Segna gli eventi che sono stati importanti per te per comprendere il tuo genere.

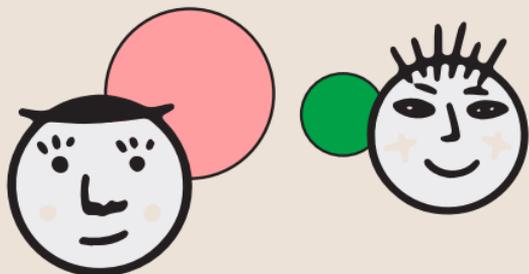
Ad esempio:

- Qual è il primo ricordo in cui ti sei riconosciute come parte del gruppo del tuo genere?
 - Qual è stata la prima esperienza che ricordi in cui tu o un'altra persona siete state trattate diversamente per le aspettative dovute al genere?
 - Ci sono state occasioni in cui hai scelto attivamente di vivere ed esprimere il tuo genere in un certo modo?
 - Chi o cosa ha o ha avuto la maggiore influenza nel farti capire il tuo genere?
- Scegli, nel gruppo, una persona con cui ti senti a tuo agio e condividi qualche riflessione sulla tua storia, se te la senti. Cosa noti?

45

Minuti





DESCRIZIONE

IN COPPIE

- A turno, una persona racconta la propria storia e l'altra ascolta.
- Condividete per 1 minuto a testa: quali aspetti di voi sono coerenti con gli stereotipi di genere?
- Condividete per 1 minuto a testa: quali aspetti di voi **NON** sono coerenti con gli stereotipi di genere?

RIFLETTI NEL GRUPPO ESTESO

- Com'è stata l'attività? È stato facile/difficile/divertente?
- Quale domanda è stata più semplice e quale più complicata?
- Hai scoperto qualche stereotipo su di te di cui non eri consapevole?

30
 Minuti



I MESSAGGI CHE VOGLIO MANDARE



DESCRIZIONE

Pensa a quello che hai imparato riguardo le norme e gli stereotipi di genere.

IN PICCOLI GRUPPI

- Che messaggio vorreste mandare alle nuove generazioni riguardo alle identità di genere e alle loro espressioni?
- Potete decidere il canale che preferite per inviare questo messaggio: poster, articoli, immagini, video, foto, etc. Siate creative!
- Preparate almeno una bozza e presentatela al gruppo.
- Condividetelo sui social usando l'hashtag **#gateprocess** o taggando il nostro account.

30
Minuti





Questa carta si rivolge in particolare alle donne

DESCRIZIONE

- Riflessione personale: Quali cose, esperienze e situazioni ti riempiono d'amore? Scrivile!
- Esercizio di visualizzazione (apri il codice QR):
 - Metti della musica a basso volume, e chiedi a tutte di mettersi comode, e se vogliono, di chiudere gli occhi. Ora leggi le istruzioni.
- Lentamente, apri gli occhi. Scrivi o disegna qualsiasi intuizione, pensiero o idea che ti è venuta in mente durante la visualizzazione.
- Hai preso in considerazione l'importanza della relazione con te stesse per stare bene nella vita?
- Facilita la creazione di uno spazio sicuro in cui, a turno, ogni persona possa condividere la propria esperienza, se vuole.
- Adesso, prenditi del tempo per costruire la bottiglia dell'amore verso TE STESSA e inserisci ogni elemento/oggetto che per te è importante. Portala a casa e tienila come promemoria dell'importanza di riempire la bottiglia anche con l'amore verso di te.

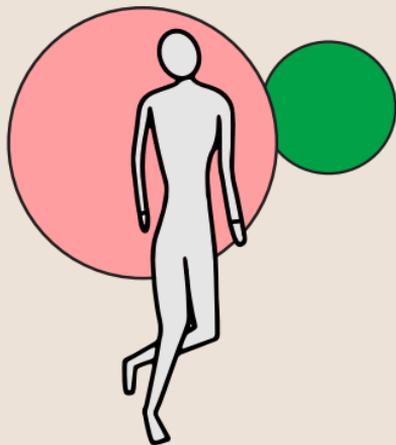
60

Minuti



1 contenitore,
 diversi oggetti
 con cui riempirlo
 (che siano
 significativi)



IL TEST DI BECHDEL**DESCRIZIONE**

Il test di Bechdel è uno strumento per valutare se un film o un'altra opera di finzione ritrae le donne in modo sessista o caratterizzato da stereotipi di genere.

- Riflessione personale: scegli 5 film, serie TV, storie, etc. che ti piacciono.
- Superano il Test di Bechdel?
 - Il film ha almeno due donne tra i personaggi principali;
 - che parlano tra di loro;
 - di qualcosa che non sia un uomo.

NEL GRUPPO ESTESO

- Discuti le conclusioni.

40

Minuti





DESCRIZIONE

RIFLESSIONE PERSONALE

- Quali storie e film amavi particolarmente da bambine? Nominane 5.
- Di cosa parlano queste storie? Come sono rappresentate le donne? E gli uomini? E le altre identità di genere?
- Come sono le relazioni tra di loro?

IN PICCOLI GRUPPI

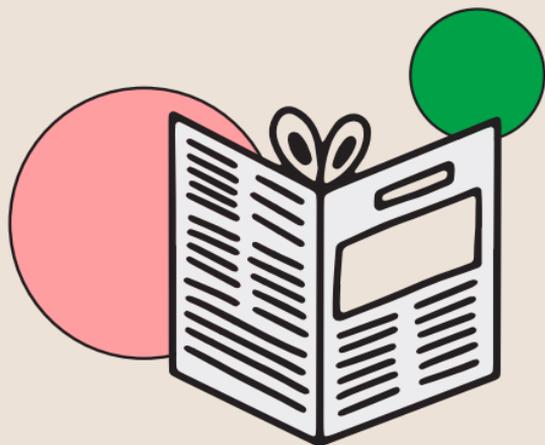
- Condividi le tue riflessioni in un gruppo di 3 persone e annotale su dei post-it.

NEL GRUPPO ESTESO

- Raccogli i post-it e discutine.

30
 Minuti



**DESCRIZIONE****IN PICCOLI GRUPPI**

- Scegli uno dei film, serie TV, etc. dalla **CARTA 16** e cambia la storia facendo attenzione alle dinamiche di genere. Prepara una rappresentazione con la nuova versione.

NEL GRUPPO ESTESO

- Mettila in scena di fronte al gruppo.

Altre possibilità: scegli una canzone famosa che è sessista, e cambiane il testo; oppure scegli una fiaba e cambia la storia in modo che non sia più sessista.

40

Minuti



◦ RELAZIONI E VIOLENZA

L'INTERVENTO DELLA PRINCIPESSA



DESCRIZIONE

IN PICCOLI GRUPPI

- Pensate ad uno dei principali personaggi femminili delle favole o dei film per bambine.
- Una persona del gruppo avrà il ruolo di principessa, e l'altra sarà l'amica con una "prospettiva di genere".
- Che conversazione avreste con la principessa, con lo scopo di aumentare la sua consapevolezza sulle dinamiche di genere presenti nella sua storia?

Esempi:

- *La Bella e la Bestia (lei si innamora del suo rapitore).*
- *La Sirenetta (rinuncia a tutta la sua vita e alla sua identità "per amore").*
- *Biancaneve (si innamora di un uomo che la bacia mentre lei non è cosciente).*

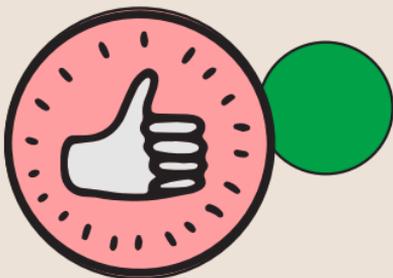
Guarda il documento "Fonti" e lasciati ispirare!

- Metti in scena la recita di fronte a tutto il gruppo.
- Poi, il resto del gruppo può condividere altre idee e consigli che l'amica avrebbe potuto dare.
- **Riflessioni conclusive:**
 - Cosa vedi in questi esempi?
 - In che modo queste narrazioni influenzano le nostre aspettative nelle relazioni (romantiche)?

60

Minuti





DESCRIZIONE

Al giorno d'oggi ci sono diverse storie che mostrano nuovi ruoli di genere: ne conosci qualcuna?

IN PICCOLI GRUPPI

- Provate a riflettere: queste storie stanno davvero cambiando lo stereotipo?
- Sapete qualcosa a proposito di "Pink Washing" e "Rainbow Washing"?

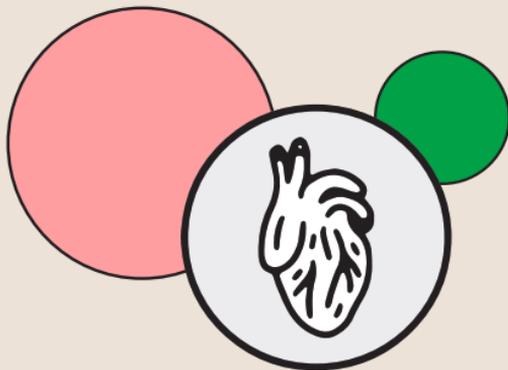
Esempio: La notizia che Superman è bisessuale modifica davvero tutte le altre caratteristiche di mascolinità e gli stereotipi che promuove?

- Riuscite a nominare qualche rappresentazione positiva di diversità nelle identità di genere nel mondo dei film, delle serie TV o della musica? Nominatene alcuni, ma attenzione al Pink Washing!

30
 Minuti



ASPETTATIVE SULL'AMORE ROMANTICO



DESCRIZIONE

RIFLESSIONE PERSONALE

- Cosa costituisce una buona relazione romantica per me?
- Quali caratteristiche mi piacerebbe trovare in una relazione?
- Quali sono le mie paure nei confronti di questa relazione?

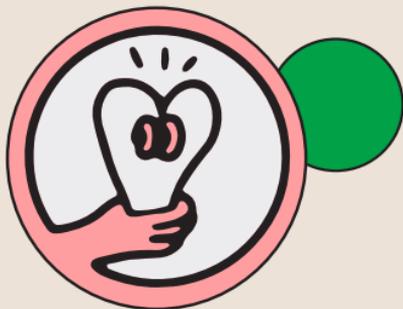
NEL GRUPPO ESTESO

- Da dove nascono queste aspettative e queste paure?
- In che modo influenzano le necessità e i desideri che abbiamo nei confronti della relazione?

30

Minuti





DESCRIZIONE

Pensa ad atteggiamenti **violenti (fisici o verbali)** e non accettabili in una relazione con una partner.

- Riflessione individuale: scrivine uno per post-it.
- In gruppi di 3: individuate le idee simili.
- Condividete i post-it con il gruppo esteso.
- Inserite questi atteggiamenti nella Piramide della Violenza (controlla il codice QR!).
- Alcuni argomenti importanti da trattare:
 - monogamia
 - gelosia e controllo
 - rivendicazione della proprietà ("sei mie")
 - prove d'amore

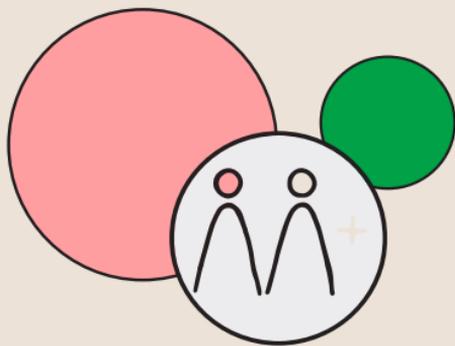
Quali meccanismi puoi attuare per porre dei limiti...

- ...se stai soffrendo a causa di questi campanelli d'allarme?
- ...se ne sta soffrendo qualcuno che conosci e a cui vuoi bene?

60
 Minuti



◦ RELAZIONI E VIOLENZA
**IL MIO SISTEMA
 RELAZIONALE**



DESCRIZIONE

- Considera le diverse relazioni che hai: famiglia, amiche, vicine di casa, partner, animali, colleghe, te stesse.
- Disegna un sistema solare dove tu sei il Sole, e tutte le tue relazioni ti girano attorno come pianeti, più o meno vicini. Posiziona le diverse persone della tua vita in base al tempo che dedichi loro e alla priorità che attribuisce loro.

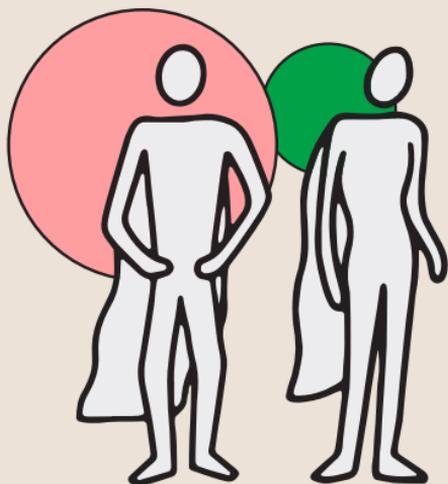
IN PICCOLI GRUPPI

- Se vuoi, condividi il tuo sistema relazionale.
- Pensi che le persone più lontane da te meritino più attenzione, tempo e cure? Perché?
- Pensi che, nella nostra società, le persone diano più importanza alle relazioni romantiche? In che modo? Perché?

30
 Minuti



NUOVE SUPEREROINE E SUPEREROI



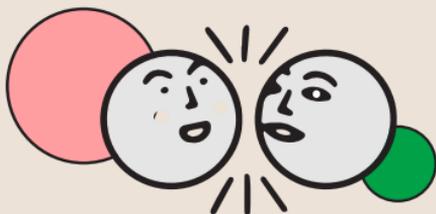
DESCRIZIONE

- Immagina e disegna la tua supereroina preferita o il tuo supereroe preferito.
- Che superpotere avrebbero in termini di caratteristiche di genere? Scrivile.
- Come puoi diventare più simile a questa supereroina o supereroe? Scrivi da 3 a 5 azioni che puoi iniziare a compiere nella vita di tutti i giorni per farlo.

30
Minuti



VIOLENZA DI GENERE QUOTIDIANA TRA GIOVANI



DESCRIZIONE

- Dividetevi in 3 gruppi. Pensate ad una situazione in cui persone giovani possano essere vittime di violenza di genere (fisica o verbale).

Per esempio: una coppia ha una discussione violenta per strada dove il ragazzo grida contro la ragazza.

- Un gruppo alla volta mette in scena o spiega la situazione al gruppo esteso.

PER GLI ALTRI GRUPPI

- Scrivete quali fattori del sistema di genere sono all'opera in questa situazione (gelosia, controllo, ecc.).
- Cosa potrebbe aver portato a questa situazione violenta?
- Come si potrebbe cambiare la scena o quello che è successo prima (agendo su chi usa violenza e/o su chi assiste alla scena)?

NEL GRUPPO ESTESO

- Condividete le vostre osservazioni nel gruppo esteso
 - Riflettete sul tema dell' "omertà tra uomini": cos'è?

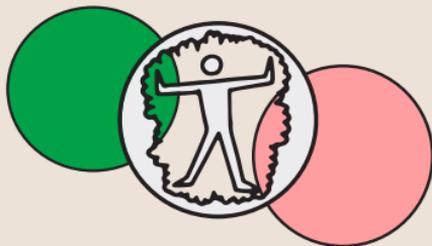
60

Minuti



◦ RELAZIONI E VIOLENZA

MAPPA DELLA VIOLENZA DI GENERE



DESCRIZIONE

- Disegna la mappa di un quartiere, una città o uno spazio in cui passi abitualmente del tempo.
- Identifica in ogni punto della mappa che tipo di violenza di genere può accadere.

Per esempio: catcalling per strada, microaggressioni, sessismo a lavoro o a scuola, ecc.

CONDIVIDETE IN PICCOLI GRUPPI

- Come vivi e ti muovi in questi luoghi?
- Prendi qualche precauzione quando ti trovi in questi posti da sole?
- Se ti imbatti in una situazione di violenza di genere, cosa fai di solito? E cosa vorresti fare?

NEL GRUPPO ESTESO

Osservate se ci sono differenze di genere nelle risposte.

- Formate piccoli gruppi: ogni gruppo scelga un punto diverso sulla mappa. Condividete **almeno 3 modi per prevenire la violenza di genere in quei punti specifici.**

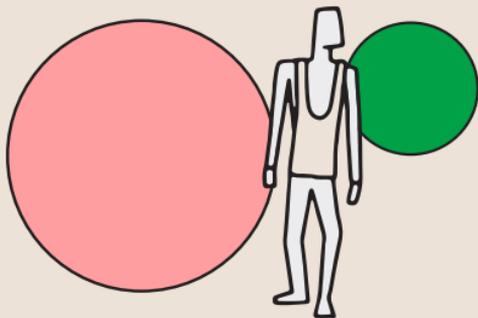
30

Minuti



raccomandato
per gruppi non
misti



**DESCRIZIONE****RIFLESSIONE INDIVIDUALE**

- Sei all'interno di una chat di gruppo composta principalmente da uomini? Se sì, nel gruppo si fanno battute sessiste o commenti discriminatori verso donne, persone LGBTQIA+ o altre minoranze? Ne ricordi qualcuno? Hai mai ricevuto materiale pornografico o foto intime di una persona senza il suo consenso?
- Condividi questi esempi con il gruppo e discuti:
 - quali sono state le reazioni nella chat?
 - qual è stata la tua reazione? Hai detto qualcosa contro questo comportamento abusante? Se non l'hai fatto, perché?
- L'omertà tra uomini, in queste situazioni, si verifica dovunque nel mondo. Per quale motivo?
- Cosa possono fare gli uomini per cambiare questa situazione dall'interno del proprio gruppo di amici, della propria famiglia, ecc.

30

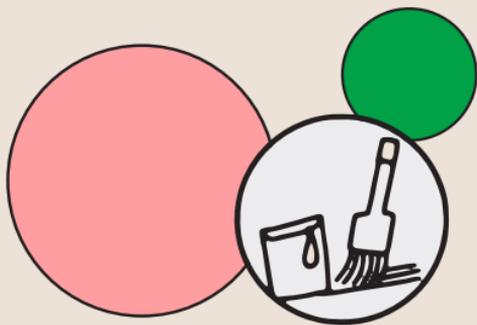
Minuti



Questa carta
si rivolge in
particolare agli
uomini



◦ RELAZIONI E VIOLENZA
**DISEGNA UN
FUMETTO**



DESCRIZIONE

- Disegna un fumetto che rappresenta una situazione di violenza di genere che le persone giovani potrebbero subire (formato A4, verticale).
- Condividi i fumetti in un'esposizione d'arte. Commenta le diverse situazioni e pensa a come poterle evitare o cambiare.
- Raccogli i fumetti e crea una pubblicazione condivisibile sui social network, via email o stampabile per essere appesa in classe, nei corridoi, etc.

Condividili con **Gate process** alla nostra email, su Facebook o Instagram.

Postalo con l'hashtag **#gateprocess!**

60

Minuti



CREA UNA CAMPAGNA



DESCRIZIONE

RIFLESSIONE PERSONALE

- Prenditi 3 minuti per raccogliere delle idee su una campagna di sensibilizzazione sui social network che possa creare consapevolezza sulla violenza di genere.
- Condividi queste idee con il gruppo esteso.
- Ora, con tutte le idee che hai ascoltato, scegli un modo originale per mandare il tuo messaggio. Può essere un poster, un fumetto, un post sui social, un video, una foto, una canzone, ecc.
- Presenta le creazioni in un'esposizione d'arte. Condividi e commenta i risultati e ciò che ti ha ispirato.
- Come pensi di poter condividere il tuo contenuto creativo con un pubblico più ampio perché possa avere un maggiore impatto? Rifletti con il gruppo su possibili strategie e prossimi passi.

Condividi le tue creazioni con **Gate process** alla nostra email, su Facebook o Instagram.

60

Minuti



1 poster grande
per partecipante



L'IMMAGINE DEL CORPO NEI MEDIA



DESCRIZIONE

Pensate a diversi mezzi di comunicazione (pubblicità, video musicali, film, profili Instagram famosi, ecc.):

- Che tipo di corpo è presentato come “perfetto”? Che aspetta hanno queste persone? Che messaggi comunica questa immagine?

IN PICCOLI GRUPPI

- Disegnate una sagoma di un corpo che i media presentano come perfetto:
 - Come ti fa sentire questa immagine?
 - Che cosa viene escluso dal promuovere un'immagine di “corpo perfetto”?
 - Come mai questa immagine è promossa da aziende e pubblicità?

Scrivete le vostre riflessioni su dei post-it e attaccateli alla sagoma.

NEL GRUPPO ESTESO

- Condividete i vostri appunti e discutatene.

40

Minuti



30

◦ CORPO

CHI SEGUO, COSA SUPPORTO



DESCRIZIONE

IN PICCOLI GRUPPI

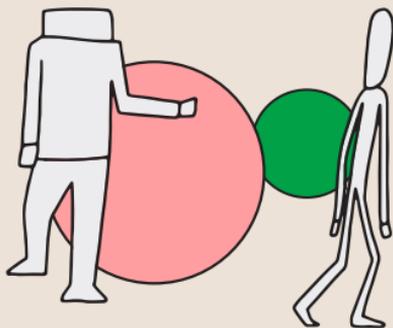
- Prendete i telefoni e condividete quali sono i vostri canali o le vostre persone preferite che seguite sui social.
- Quali standard di bellezza e valori sono promossi? Cosa comporta il promuovere un'immagine di "corpo perfetto"?
- C'è diversità di tipi di corpo nei contenuti che segui sui social?
 - se **sì**: c'è differenza tra come ti senti dopo aver controllato il tuo telefono in base ai profili che hai visitato?
 - se **no**: perché pensi che il tuo feed sia così uniforme?

NEL GRUPPO ESTESO

- Discutete di quello che è emerso.

30
Minuti





DESCRIZIONE

IN PICCOLI GRUPPI

- Cosa vuol dire „body shaming“?
- Pensate a espressioni che usate per parlare a/di voi stesse o a/di altre persone a/di te o a/di altre persone. Ricorda: una frase può avere buone intenzioni o voler essere un complimento, ma può comunque essere body shaming.

Esempio: “Oggi mi sento grasse!”, “quei pantaloni ti fanno sembrare più magra!”

- Perché diciamo queste cose?
- Perché non dovremmo usare queste frasi?

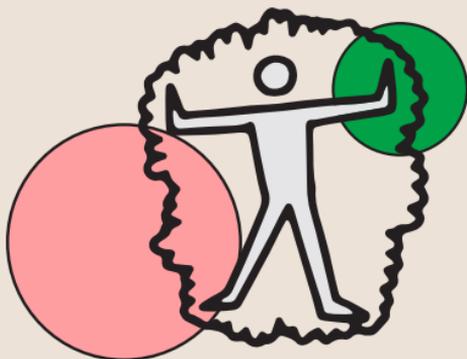
NEL GRUPPO ESTESO

- Discutete di quanto emerso.
- Pensate a quali altri aspetti del corpo che non sono state nominate possono essere bersaglio di body shaming.

40

Minuti





DESCRIZIONE

DISCUTI CON UN PARTNER

- Hai mai sentito parlare di grassofobia? Cos'è?
- Quali esempi di comportamenti grassofobici riconosci in te o in altri?

Esempio: cercare di sentirsi meglio nel proprio corpo comparandolo a corpi più grassi. Pensare che le persone grasse non dovrebbe indossare certi capi di abbigliamento, ecc.

- Hai mai pensato che colleghiamo l'essere magro con l'essere in salute? Riesci a portare esempi di perchè questo non è vero?
- In che modo la grassofobia condiziona noi e/o gli altri nella vita quotidiana?

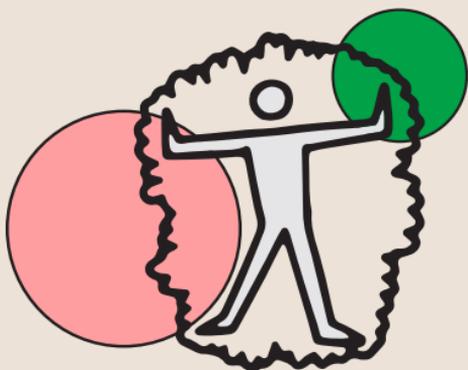
DISCUSSIONE CON IL GRUPPO ESTESO

- In che modo la grassofobia ha un impatto sulle persone grasse a livello personale, interpersonale e strutturale e quali possono essere gli ostacoli nella vita quotidiana?

30
Minuti



SMANTELLARE LA GRASSOFOBIA



DESCRIZIONE

IN PICCOLI GRUPPI

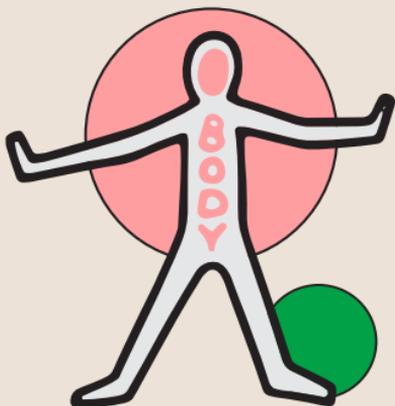
- Cosa puoi fare...
 - ...nella vita di ogni giorno, per contrastare la grassofobia?
 - ...per disimparare i pensieri grassofobici?

NEL GRUPPO ESTESO

- Condividete le vostre idee e i vostri pensieri sull'argomento.

30
Minuti



**DESCRIZIONE**

- Riflessione personale:
 - Com'è la mia relazione con il mio corpo?
 - Cosa fa il mio corpo per me?
 - Cosa mi piace del mio corpo? (opzionale)
 - Cos'ha di unico il mio corpo?
 - Cosa posso fare per essere più gentile con il mio corpo?

DISCUSSIONE NEL GRUPPO ESTESO

Cosa pensi della relazione che ognuno di noi ha con il proprio corpo? Questa relazione dipende solo da noi? In che modo altri fattori influenzano questa relazione?

30
Minuti





DESCRIZIONE

- Individualmente, disegna la sagoma di una persona:
 - All'interno della sagoma, scrivi qualità positive su di te: fisiche, emotive, intellettuali, sociali, ecc. e scrivile sulla parte del corpo a cui sono connesse.
 - All'esterno, scrivi i commenti e le costrizioni che ricevi dall'esterno.

Esercitati a smettere di ascoltare i commenti negativi e le influenze esterne. Smettiamo di dar loro il potere di farci sentire male e proviamo a concentrarci su quello che abbiamo scritto all'interno della sagoma!

- Come prima cosa, taglia la parte esterna, strappala e buttala nel cestino!

Tieni da parte la sagoma liberata per la **CARTA 36**.

30
Minuti



RIPRENDITI IL TUO CORPO



DESCRIZIONE

Dopo esserci tolte di dosso i messaggi negativi lanciati dai media e dalla società riguardo ai nostri corpi, creiamo un collage di messaggi positivi che contengono i valori, le idee, e gli obiettivi che TU hai.

- Scegli immagini da riviste, internet, opere d'arte, ecc. (persone che ammiri, citazioni, valori e obiettivi, foto di persone care, la sagoma dall'attività "sbarazzatene").
- Usa colla o scotch per attaccare la tua immagine ad un poster.
- Conserva il poster oppure fagli una foto da tenere come promemoria per quei momenti in cui ti senti consumata dalle immagini di negatività sul tuo corpo, per ricordarti il valore di te stesse e delle persone che per te sono importanti.

60

Minuti



Riviste, foto,
l'immagine della
CARTA 35



RELAZIONATI DI PIÙ CON IL TUO CORPO



DESCRIZIONE

Riceviamo molte pressioni su come il nostro corpo dovrebbe essere, a causa dei messaggi negativi che i media e la società lanciano. Creiamo una voce interna forte per promuovere l'autoaccettazione e nello smontare gli stereotipi tossici di bellezza!

- In coppie, pensate a come potrebbe essere possibile promuovere una connessione più fluida con i nostri corpi.

Per esempio: Scrivete frasi e messaggi positivi che incoraggino l'autoaccettazione.

NEL GRUPPO ESTESO

- Condividete idee e proposte.

30
Minuti



BASTA CON LA VERGOGNA!



DESCRIZIONE

Mestruazioni! Mestruazioni! Spesso sembra un'argomento imbarazzante di cui parlare.

NEL GRUPPO ESTESO

- Nominate i diversi nomi in cui chiamiamo le mestruazioni quando siamo in pubblico.
- Quali sono le idee sbagliate riguardo alle mestruazioni nella nostra società? Che differenza c'è tra il modo in cui le raccontano le pubblicità di assorbenti e prodotti per l'igiene intima, e quello con cui se ne parla normalmente?

IN PICCOLI GRUPPI

È ora di cambiare la narrazione!

- Cosa non viene raccontato? Cosa devono affrontare ogni mese le persone con le mestruazioni? E come possono comprenderlo al meglio le persone che non le hanno?
- Scrivete o disegnatte queste esperienze nascoste.

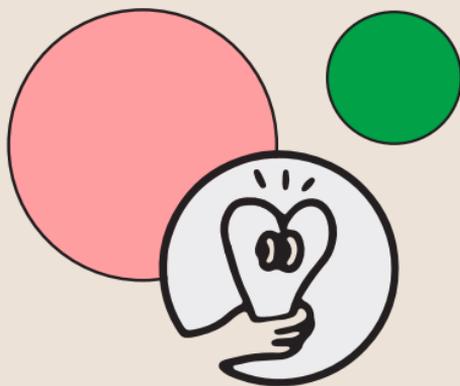
In che modo queste esperienze possono diventare più visibili ed essere riconosciute dalla società?

NEL GRUPPO ESTESO

- Discutete e pensate ad un'azione utile che tutte potete fare fin da subito, anche se piccola.

30
Minuti



**DESCRIZIONE**

Chiudi gli occhi e nota quali sono le prime immagini e i primi pensieri che hai parlando di SESSO. Prova a rispondere a queste domande:

- Qual è la prima cosa che ti viene in mente?
- Ora pensa agli **ORGANI SESSUALI**. Stai pensando ad un pene o ad una vagina? Ti vengono in mente altri organi sessuali?
- Ora pensa all'organo sessuale **PIÙ GRANDE**. Stai pensando ancora a un pene?!
- C'è un'organo che serve solo per **DARE PIACERE**? Qualche idea?

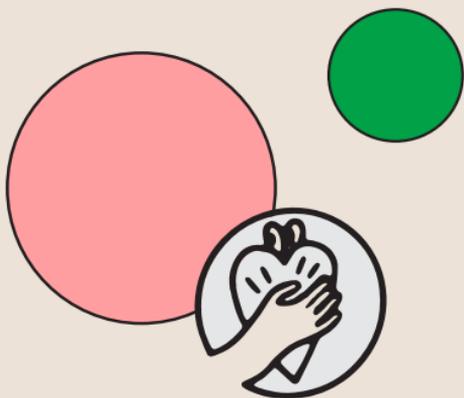
NEL GRUPPO ESTESO

- Condividete le riflessioni. Ci sono molte risposte simili?

15

Minuti





DESCRIZIONE

IN PICCOLI GRUPPI

- Pensa a come il sesso viene ritratto nei film, nelle serie TV, o anche nel porno:
 - Cosa vedi? Quali sono i cliché che vengono mostrati?

Per esempio: sesso senza protezioni, sempre e solo tra uomo e donna, le donne sono sempre disponibili, gli uomini sono sempre pronti, i partner raggiungono l'orgasmo contemporaneamente, non c'è nessuna comunicazione, ecc.

DISCUSSIONE NEL GRUPPO ESTESO

- Quali sono le conseguenze negative di questi cliché nella nostra vita sessuale?

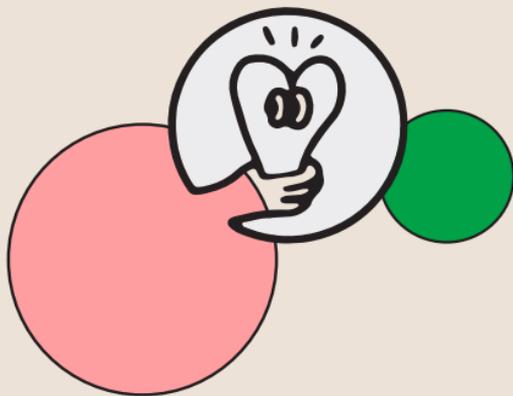
30

Minuti



raccomandata
per gruppi non
misti



IL SESSO È NOSTRO!**DESCRIZIONE****IN PICCOLI GRUPPI**

- Quali aspetti del sesso non vedi nei media? Cosa vorresti fosse più visibile?
- Hai qualche esempio di messaggi positivi e inclusivi legati al sesso comunicati da qualche media? (social network, serie TV, film, ecc.)

NEL GRUPPO ESTESO

- Raccogliete le risposte su dei post-it e condividetele.

30

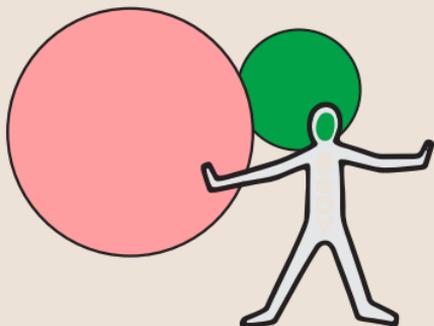
Minuti



raccomandata
per gruppi non
misti



SESSUALITÀ VS SESSUALIZZAZIONE!



DESCRIZIONE

DISCUSSIONE IN PICCOLI GRUPPI

- Cosa significa vivere la propria sessualità?
- Cosa significa essere sessualizzate?
- In che modo la società reagisce a donne cis o trans che vivono la propria sessualità? In che modo la società le sessualizza (fin da piccole)? Hai degli esempi (social media, TV, pubblicità)?
- Come si potrebbe sentire una persona che decide di abbracciare liberamente la propria sessualità?
- E dall'altro lato, come potrebbe sentirsi una persona che viene sessualizzata?
- Secondo te, perché la società tratta in modo così diverso le donne* che vivono la propria sessualità e la sessualizzazione delle donne*?

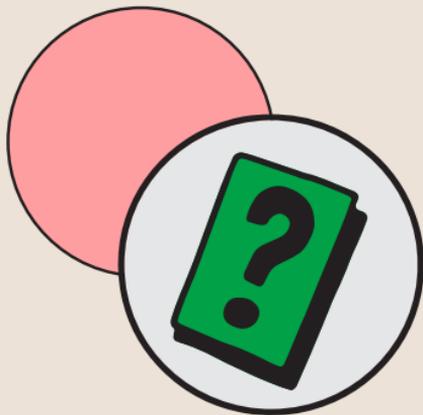
NEL GRUPPO ESTESO

- Discutetene nel gruppo esteso

30
Minuti



COS'È IL CONSENSO?



DESCRIZIONE

IN PICCOLI GRUPPI

- Scrivete una definizione di "consenso".
- Pensate ad una situazione (sociale, non sessuale) in cui una persona può esprimere consenso.
- Pensate ad una situazione in cui è difficile dire di no o capire se una persona sta dando il suo consenso a qualcosa o meno.
- Perché accettiamo qualcosa anche se non vorremmo?
- Portate esempi di fattori che sono di **ostacolo** al dare il proprio consenso in modo libero e informato.

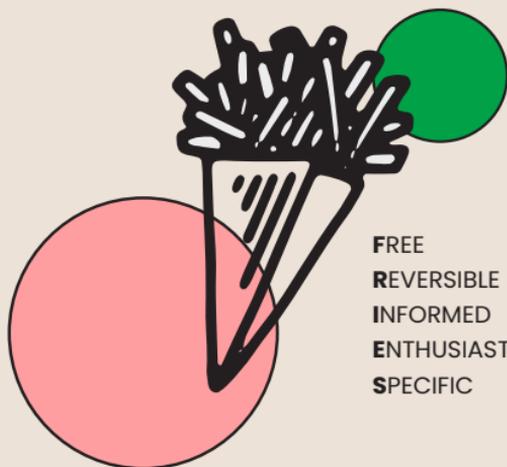
NEL GRUPPO ESTESO

- Discutete dei risultati.

30

Minuti



NIENTE F.R.I.E.S.?!

FREE
REVERSIBLE
INFORMED
ENTHUSIASTIC
SPECIFIC

DESCRIZIONE

- Rifletti sulle 5 componenti del consenso (Free = Libero; Reversible = Reversibile; Informed = Informato; Enthusiastic = Entusiasta; Specific = Specifico) e leggi l'infografica "Consenso".
- In quali circostanze uno degli aspetti delle F.R.I.E.S. non viene dato o non viene esplicitato?
- Rifletti sulle parole/reazioni/linguaggio del corpo di una persona che indica che il suo consenso non è esplicito.
- Cosa fare se il consenso non è esplicito?

Ricorda: "Senza tutte le FRIES NON C'È CONSENSO!"

30
 Minuti



CONSENSO - SÌ O NO? (1/2)



DESCRIZIONE

- Scannerizzate il codice QR e dividete le situazioni descritte nella scheda delle attività tra di voi.

IN PICCOLI GRUPPI

- Preparatele e poi recitatele o raccontatele davanti al gruppo esteso (in base a come vi sentite più a vostro agio). Per ogni situazione, discutete: il consenso è stato esplicito? C'erano le F.R.I.E.S.?
- Nel caso in cui non lo sia stato: quali ostacoli c'erano? In che modo le persone coinvolte avrebbero potuto agire diversamente per assicurarsi che il consenso fosse F.R.I.E.S. ed evitare di commettere un'aggressione?

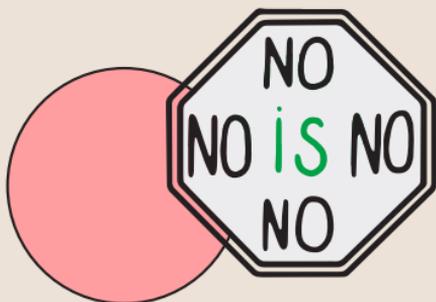
Date un'occhiata alla **CARTA 46** per la discussione nel gruppo esteso!

45

Minuti



CONSENSO - SÌ O NO? (2/2)



DESCRIZIONE

DISCUSSIONE NEL GRUPPO ESTESO

- Perché, nelle relazioni, il consenso è così importante, e perché se ne parla poco?
- Pensate anche ai miti che riguardano la seduzione, e a come influenzano il consenso.

Per esempio:

"Ho pagato la cena, quindi mi aspetto di andarci a letto"

"Un bacio non è sesso, fallo e basta"

"Le donne vogliono essere conquistate, basta continuare a insistere finché dicono di sì"

- Cosa possiamo fare (come persone che ricevono il consenso) per assicurarci di avere le F.R.I.E.S.? Qual è la giusta reazione quando non riceviamo tutte le FRIES o anche un chiaro NO?

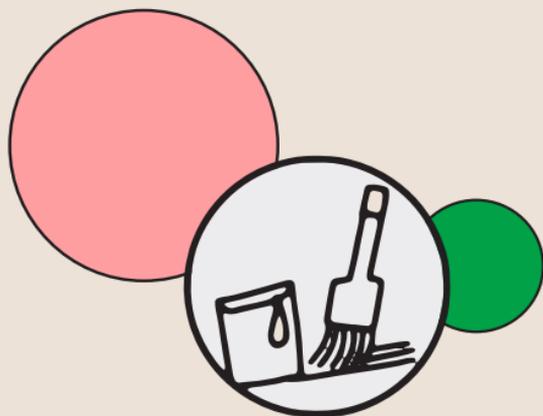
Ricorda: Il sesso e tutte le attività che vi sono legate sono sempre consensuali. Senza consenso non c'è sesso. Quella si chiama violenza sessuale o stupro!

45

Minuti



DISEGNA UN POSTER



DESCRIZIONE

Dopo tutto quello che hai imparato sul consenso, pensa ad una campagna di sensibilizzazione sul tema che potresti condividere nella tua cerchia. Può essere uno slogan, un poster, un fumetto, un video, una foto, una canzone, ecc.

Puoi condividerla sui social con l'hashtag **#gateprocess** o taggando il nostro account **GATE process** su Facebook e Instagram.

60
Minuti



1 cartellone per
partecipante,
materiali
creativi.



LA GARA DEL PRIVILEGIO



PROFILI DELLE IDENTITÀ

- **Persona 1:** donna transgender, 25 anni, bisessuale, bianca, vive nello stesso Paese europeo in cui è nata, ha una laurea triennale, lavora come libera professionista, ma non le piace. A volte non dice di essere transgender perché teme le reazioni negative.
- **Persona 2:** uomo cisgender, 22 anni, gay, bianco, migrante, ha un basso reddito, frequenta l'università con una borsa di studio parziale, è felice dei suoi studi, a volte mente sul suo orientamento sessuale per evitare situazioni spiacevoli, non può permettersi di pagare un percorso di psicoterapia se dovesse servirgli.
- **Persona 3:** donna cisgender, 45 anni, sta mettendo in discussione il suo orientamento sessuale, ma la maggior parte delle volte conferma di essere eterosessuale per evitare domande/confronto, persona di colore, immigrata dall'America Latina, ha subito discriminazioni a causa del colore della pelle, riceve assistenza sociale, non ha studi universitari, non può permettersi di pagare un percorso di psicoterapia se dovesse servirle.
- **Persona 4:** donna cisgender, 24 anni, eterosessuale, non mette in discussione la sua sessualità, bianca, ha una disabilità fisica, vive nello stesso Paese europeo in cui è nata, ha una laurea, sta cercando il suo lavoro ideale, ha subito abusi sessuali.
- **Persona 5:** uomo cisgender, 35 anni, eterosessuale, non mette in discussione la sua sessualità, bianco, vive nello stesso Paese europeo in cui è nato, cristiano, di classe media, ha una laurea, parla diverse lingue e lavora come libero professionista.

- **Persona 6:** donna cisgender, di oltre 75 anni, eterosessuale, non mette in discussione la sua sessualità, bianca, vive nello stesso Paese europeo in cui è nata, ha una pensione minima, non ha una laurea, ha sofferto di depressione in passato, non poteva permettersi un percorso di psicoterapia.
- **Persona 7:** uomo cisgender, 42 anni, nero, eterosessuale, non mette in discussione la sua sessualità, migrante, musulmano, non ha una laurea, ha un reddito elevato, è felice del suo lavoro, deve affrontare discriminazioni basate sul colore della pelle e sulla religione, a volte nasconde la sua storia e la sua religione per evitare situazioni spiacevoli.
- **Persona 8:** persona non binaria, 50 anni, bianca, queer, vive nello stesso Paese europeo in cui è nata, ha una laurea, un reddito elevato, è medica, è felice del suo lavoro, ha abusato di alcolici nei suoi 20 anni.
- **Persona 9:** uomo cisgender, 25 anni, nero, cristiano, eterosessuale, non mette in discussione la sua sessualità, vive nello stesso Paese europeo in cui è nato, ha una laurea, è felice del suo lavoro, deve affrontare discriminazioni basate sul colore della pelle e la religione, a volte nasconde la sua storia e la sua religione per evitare situazioni spiacevoli.
- **Persona 10:** donna cisgender, 40 anni, bianca, queer, migrante, ha una disabilità fisica, ha una laurea, lavora come insegnante, non è felice del suo lavoro, a volte mente sulla sua sessualità per evitare situazioni spiacevoli.

POSIZIONATEVI UNA PERSONA ACCANTO ALL'ALTRA UNA PERSONA LEGGE LE ISTRUZIONI PASSO PER PASSO:

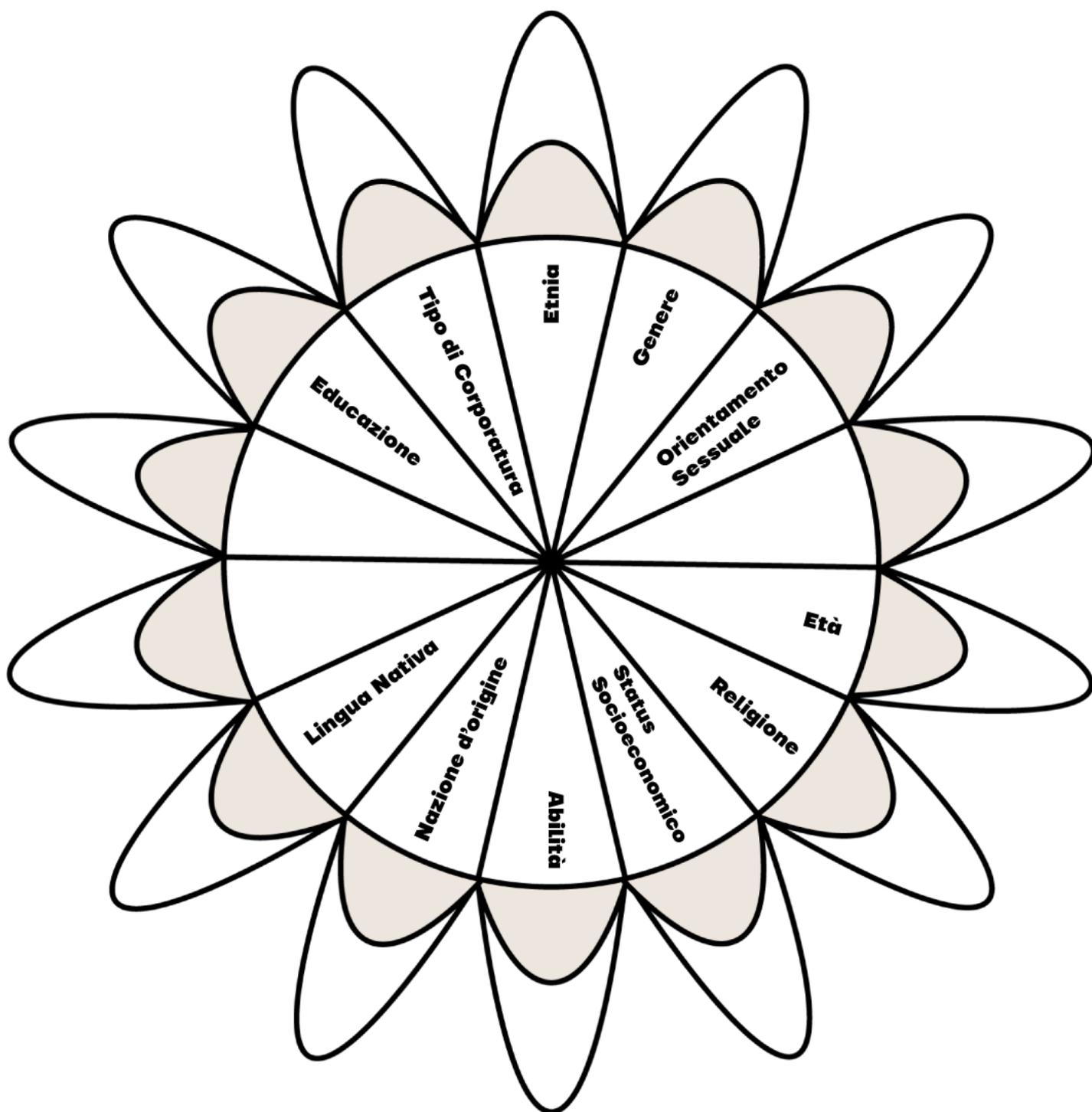
- Se sei cittadina europea, fai un passo avanti.
- Se hai una laurea, fai un passo avanti.
- Se sei donna o persona non binaria, fai un passo **indietro**.
- Se non hai nessuna disabilità fisica, fai un passo avanti.
- Se sei queer, o a volte ritenuta queer, fai un passo **indietro**.
- Se non hai mai mentito sulla tua sessualità, fai un passo avanti.
- Se non hai mai subito discriminazioni per il colore della tua pelle, fai un passo avanti.
- Se puoi acquistare i medicinali, quando ne hai bisogno, fai un passo avanti.

- Se non metti in discussione aspetti della tua identità, fai un passo avanti.
- Se non hai mai avuto una dipendenza, fai un passo avanti.

- Se non hai mai subito molestie o violenza sessuale, fai un passo avanti.
- Se non hai mai mentito sulla tua religione, etnia, o altri aspetti di te per auto-difesa o per evitare situazioni spiacevoli, fai un passo avanti.

- Se puoi permetterti un percorso di psicoterapia, fai un passo avanti.
- Se sei felice del tuo lavoro/percorso di studi, fai un passo avanti.
- Se hai fatto più di 6 passi in avanti, **fanne altri 2**.

IL FIORE DEL POTERE



NUOVE PROSPETTIVE



PROFILI DELLE IDENTITÀ

- **Persona 1:** donna transgender, 25 anni, bisessuale, bianca, vive nello stesso Paese europeo in cui è nata, ha una laurea triennale, lavora come libera professionista, ma non le piace. A volte non dice di essere transgender perché teme le reazioni negative.
- **Persona 2:** uomo cisgender, 22 anni, gay, bianco, migrante, ha un basso reddito, frequenta l'università con una borsa di studio parziale, è felice dei suoi studi, a volte mente sul suo orientamento sessuale per evitare situazioni spiacevoli, non può permettersi di pagare un percorso di psicoterapia se dovesse servirgli.
- **Persona 3:** donna cisgender, 45 anni, sta mettendo in discussione il suo orientamento sessuale, ma la maggior parte delle volte conferma di essere eterosessuale per evitare domande/confronto, persona di colore, immigrata dall'America Latina, ha subito discriminazioni a causa del colore della pelle, riceve assistenza sociale, non ha studi universitari, non può permettersi di pagare un percorso di psicoterapia se dovesse servirle.
- **Persona 4:** donna cisgender, 24 anni, eterosessuale, non mette in discussione la sua sessualità, bianca, ha una disabilità fisica, vive nello stesso Paese europeo in cui è nata, ha una laurea, sta cercando il suo lavoro ideale, ha subito abusi sessuali.
- **Persona 5:** uomo cisgender, 35 anni, eterosessuale, non mette in discussione la sua sessualità, bianco, vive nello stesso Paese europeo in cui è nato, cristiano, di classe media, ha una laurea, parla diverse lingue e lavora come libero professionista.

- **Persona 6:** donna cisgender, di oltre 75 anni, eterosessuale, non mette in discussione la sua sessualità, bianca, vive nello stesso Paese europeo in cui è nata, ha una pensione minima, non ha una laurea, ha sofferto di depressione in passato, non poteva permettersi un percorso di psicoterapia.
- **Persona 7:** uomo cisgender, 42 anni, nero, eterosessuale, non mette in discussione la sua sessualità, migrante, musulmano, non ha una laurea, ha un reddito elevato, è felice del suo lavoro, deve affrontare discriminazioni basate sul colore della pelle e sulla religione, a volte nasconde la sua storia e la sua religione per evitare situazioni spiacevoli.
- **Persona 8:** persona non binaria, 50 anni, bianca, queer, vive nello stesso Paese europeo in cui è nata, ha una laurea, un reddito elevato, è medica, è felice del suo lavoro, ha abusato di alcolici nei suoi 20 anni.
- **Persona 9:** uomo cisgender, 25 anni, nero, cristiano, eterosessuale, non mette in discussione la sua sessualità, vive nello stesso Paese europeo in cui è nato, ha una laurea, è felice del suo lavoro, deve affrontare discriminazioni basate sul colore della pelle e la religione, a volte nasconde la sua storia e la sua religione per evitare situazioni spiacevoli.
- **Persona 10:** donna cisgender, 40 anni, bianca, queer, migrante, ha una disabilità fisica, ha una laurea, lavora come insegnante, non è felice del suo lavoro, a volte mente sulla sua sessualità per evitare situazioni spiacevoli.

BOTTIGLIA D'AMORE



VISUALIZZAZIONE (UNA PERSONA LEGGE A VOCE ALTA):

Per vivere in modo soddisfacente e connessa a noi stessa, immaginiamo di avere al nostro interno una bottiglia che ha bisogno di essere riempita d'amore, per darci ogni giorno l'energia per muoverci, vivere, sentirci bene, connetterci con i nostri sogni e fare quello che vogliamo.

È molto importante riempire costantemente questa bottiglia, perché è come il carburante di cui abbiamo bisogno per affrontare la nostra vita. È possibile riempire questa bottiglia con il nostro AMORE VERSO DI NOI: con la connessione che abbiamo con noi stessa, e l'amore e il rispetto che ci diamo, le nostre opinioni, le nostre azioni, le nostre decisioni, i nostri spazi, la nostra consapevolezza e accettazione di noi.

Immagina questa bottiglia dentro di te, come sta? Ti preoccupi di riempire questa bottiglia, soprattutto con amore e auto-accettazione?

Quali sono i momenti, le situazioni, e le abitudini che si possono adottare per sentire più forte l'amore verso noi stessa?
Quali, invece, lo rendono difficile?



IL GIOCO DEL CONSENSO – SÌ O NO?



(TROVI I RISULTATI A PAGINA 3!)

1. Lea è ad una festa e balla scatenata. Teo la sta guardando. Più tardi, al bar, Lea inizia a flirtare con Teo. Teo, ad un certo punto si china e la bacia. Lea ha dato il suo consenso libero e informato?
2. Gianna è ad una festa a casa di alcunə studentə, e tuttə stanno bevendo molto. Il partner di Gianna, con il quale ha fatto sesso prima, lə porta in una camera da letto e inizia a spogliarlə. Gianna è a malapena cosciente. Gianna può dare il suo consenso in modo libero e informato?
3. Tim e Alex si sono frequentati per 2 mesi. Tim è insicuro e vuole prendere le cose con calma. Un giorno, Tim e Alex si stanno baciando e Tim comunica che è pronto a spogliarsi e ad esplorare i corpi l'un l'altro accarezzandosi. Entrambi si eccitano e dopo un po' Alex mette il preservativo e vuole penetrare Tim. Può Tim dare il suo consenso in modo libero e informato?
4. Luca ed Emma si sono incontrati ad una festa e hanno deciso di andare a casa di Luca. Entrambi hanno bevuto una birra. Iniziano a baciarsi. Dopo un po' Luca chiede se può spogliare Emma. Lei risponde con un chiaro sì. Non ci sono altri segni di esitazione. Il consenso è espresso in modo libero e informato?
5. Quinn e Charlie sono amicə, l'ultima volta che sono uscītə, hanno fatto sesso dopo essere tornati a casa. 2 settimane dopo, sono in un bar a divertirsi e Quinn rimane a casa di Charlie. Charlie si addormenta e si sveglia poco dopo perché Quinn lə sta toccando. Charlie ha dato il suo consenso libero e informato?

IL GIOCO DEL CONSENSO – SÌ O NO?



6. Sara e Andrea sono fuori per un appuntamento. Il tempo passato a parlare e scherzare è piacevole. Alla fine dell'appuntamento, Andrea porta Sara alla fermata dell'autobus. Entrambi dicono di essersi divertiti e vogliono incontrarsi di nuovo. Prima che arrivi l'autobus, Andrea bacia Sara. Il consenso è libero e informato?
7. Ana e David si stanno frequentando. David vuole fare sesso con Ana e glielo chiede spesso. Quando lei dice di no, lui rimane deluso o arrabbiato. David inizia ad elencare tutto quello che lui fa per lei, e sostiene che lei dovrebbe essergli grata, e ricambiare i favori facendo sesso con lui. Ana non si sente a proprio agio a fare sesso, ma accetta. Ana è nella condizione di dare il suo consenso in modo libero e informato?
8. Jan e Jules sono in una relazione e fanno sesso consensuale. Durante l'attività sessuale, Jules inizia a sentirsi a disagio e chiede a Jan di smettere, ma lui non lo fa. Il consenso è libero e informato?
9. Maria, Lea e Sophie si stanno frequentando. Maria e Lea stanno chiedendo a Sophie se vuole fare sesso. Sophie non è sicura, vorrebbe avere più rassicurazioni sull'uso delle protezioni, per evitare qualsiasi rischio. Maria e Lea vogliono davvero fare sesso con Sophie, ma rispettano la sua decisione. Dopo un po' di tempo, Sophie si sente pronta a fare sesso e lo comunica ad entrambe. Ne discutono e si informano sui metodi di protezione. Il consenso è libero e informato?
10. Liam e Roberta fanno sesso occasionale. Usano sempre il preservativo. Un giorno, sia Liam che Roberta vogliono fare sesso, e se lo comunicano chiaramente, ma Liam non ha voglia di usare il preservativo. Liam, mentre stanno facendo sesso, senza che Roberta se ne accorga, rimuove il preservativo e continua. Il consenso di Roberta è libero e informato?

1. **No**, il modo di vestire, ballare o flirtare non significa che ci sia il consenso al contatto fisico. Teo avrebbe dovuto chiederlo a lei.
2. **No**, Gianna è ubriacə e quasi incosciente. Non è in grado di decidere da solə, e il partner di Gianna non comunica con ləi. Solo perché hanno fatto sesso prima, non significa che Gianna stia dando il consenso anche per questa volta.
3. **No**. Solo perché qualcuno dice sì a un tipo di attività sessuale non significa che accetti anche un altro tipo di attività sessuale. Il consenso è un processo e Alex avrebbe dovuto assicurarsi di chiedere se poteva andare oltre.
4. **Sì**. Luca ha chiesto espressamente il consenso, ed Emma ha risposto con un chiaro sì. Anche se viene dato un chiaro sì, assicurati di non percepire alcuna esitazione. Se non sei sicurə, chiedi di nuovo o fermati!
5. **No**. Qualcunə che dorme non può dare il consenso. Inoltre, il consenso dato una volta non vale per le volte successive. Deve essere chiesto di nuovo.
6. **No**. Andrea non ha chiesto se poteva baciare Sara, e Sara non ha comunicato il desiderio di essere baciata. Il fatto che un appuntamento stia andando bene e che tuttə si stiano divertendo, non dà automaticamente il consenso per il contatto fisico. Le leggende sugli appuntamenti suggeriscono che (soprattutto gli uomini) dovrebbero solo "provarci", ma indovinate un po': chiedere il consenso è sexy!
7. **No**. Non c'è consenso quando qualcuno sta facendo leva sui sensi di colpa per convincere una persona a fare sesso. Inoltre, il consenso non è libero se una persona dice sì per paura che l'altra persona potrebbe arrabbiarsi o attaccarla.
8. **No**. Anche se all'inizio c'era il consenso, il consenso non è una domanda una tantum, ma un processo continuo. Il consenso è anche reversibile, ogni persona ha il diritto di cambiare idea. Inoltre: essere in una relazione non implica automaticamente avere sempre il consenso.
9. **Sì**. Dopo essersi informate, ed essersi assicurate che fosse pronta, Sophie può dare il consenso libero e informato.
10. **No**. Anche se Roberta ha accettato di fare sesso con Liam, si può acconsentire a qualcosa solo avendo tutte le informazioni. Se si accetta di fare sesso usando il preservativo, e poi l'altra persona lo toglie di nascosto, il consenso non è informato.