

# Relazioni affettive e sessualità consapevole: un percorso di conoscenza e rispetto

Le relazioni affettive richiedono conoscenza, comunicazione e rispetto per diventare sane e consapevoli. Soprattutto le relazioni più intime superano la dimensione prettamente biologica perché, oltre alla conoscenza del corpo, comprendono aspettative, fantasie, valori e comportamenti, che possono essere influenzati da fattori sociali e culturali che generano stereotipi.

Il webinar invita a **decostruire falsi miti**. Ad esempio non esiste un'età "giusta" per le prime relazioni intime; la sessualità umana fa parte della vita e non è misurabile in termini di prestazioni perché è ricca di sfumature; il sesso non va confuso con la pornografia, che diffonde modelli distorti.

Alla base delle relazioni intime ci sono **consenso, comunicazione e rispetto reciproco**: stereotipi come "il bacio rubato non è violenza" alimentano pregiudizi e comportamenti nocivi. La **salute sessuale**, secondo l'OMS, è benessere fisico, emotivo e sociale, libero da coercizione e discriminazione. Prevenzione e cura passano da conoscenza del corpo, visite mediche, uso di precauzioni e informazione sulle malattie sessualmente trasmissibili.

Il piacere sessuale non coincide con la sola penetrazione: può nascere da molte forme di stimolazione e dalla masturbazione come scoperta del proprio corpo. Vivere la sessualità significa esprimersi liberamente, senza pressioni, nel rispetto dei tempi e dei desideri di tutte le persone coinvolte.

## APPROFONDIMENTI



### 1. Spunti di riflessione in classe

#### AMICIZIE E LEGAMI DIGITALI

Le relazioni nate e mantenute online possono essere intense, ma anche fragili: mancano alcuni segnali non verbali, si basano spesso su immagini e testi brevi.

Domande guida:

- Che differenza c'è tra un amico online e un amico offline?
- Può esserci la stessa fiducia, intimità, profondità?

#### AUTENTICITÀ E IDENTITÀ DIGITALE

Online ognuno può mostrare solo una parte di sé, a volte "migliorata" o filtrata. Questo può creare aspettative irrealistiche e incomprensioni.

Domande guida:

- Ti sei mai accorto che una persona online appariva diversa rispetto all'incontro dal vivo?
- In che modo i filtri e la cura dell'immagine influenzano le relazioni?

#### RELAZIONI AFFETTIVE E AMORE ONLINE

App di dating, chat e social permettono di conoscersi, ma pongono nuove sfide: ghosting, aspettative non dichiarate, relazioni mordi-e-fuggi.

Domande guida:

- Quali sono i rischi e le opportunità di un incontro nato su un'app?
- Perché diventa più facile "sparire" dietro uno schermo invece che affrontare un conflitto?

## CYBERBULLISMO E CONTROLLO

Le relazioni online possono diventare tossiche: richieste di password, gelosie, insulti in chat o revenge porn. Domande guida:

- Dove finisce la condivisione e dove inizia il controllo?
- Perché è importante dire "no" a richieste di accesso a profili, chat o foto personali?

## 2. Attività pratiche e laboratoriali

- **MAPPA DELLE RELAZIONI:** ogni studente disegna la propria rete di relazioni (familiari, amici offline, amici online) → discussione: quali sono i punti di forza e di debolezza di ciascun legame?
- **DIARIO DIGITALE:** riflettere su come cambia la comunicazione in base al canale (chat, videochiamata, incontro dal vivo).
- **CASE STUDY:** analisi di situazioni comuni (ghosting, condivisione di password, gruppo WhatsApp che esclude qualcuno) e discussione su alternative più sane.
- **EMOJI TALK:** esprimere stati d'animo o sentimenti solo con emoji → riflessione sui limiti e rischi di fraintendimenti nella comunicazione online.

## 3. Collegamenti interdisciplinari

- **SITALIANO/LETTERATURA:** narrazioni di amori a distanza, lettere, epistolari → confronto con le chat digitali.
- **STORIA/FILOSOFIA:** riflessioni sul concetto di amicizia (Aristotele, Montaigne) applicate all'oggi.
- **EDUCAZIONE CIVICA/DIRITTO:** cyberbullismo, revenge porn, privacy online.
- **SCIENZE UMANE/PSICOLOGIA:** identità, bisogni di appartenenza, effetti del ghosting e del controllo.
- **TECNOLOGIA/EDUCAZIONE DIGITALE:** come funzionano le app di dating, sicurezza digitale, gestione dei dati personali.

## 4. Approfondimenti consigliati

### Libri:

- *Il bello di riscoprirsi umani*, Olga Chiaia
- *La manutenzione dei tasti dolenti*, Daniele Novara

### Podcast e video:

- *Il cuore scoperto*, Podcast di Associazione Vanvera (per le scuole superiori)
- *Connected, but alone?*, TED Talk di Sherry Turkle

### Profili social:

- @psicologacruda
- @italyneedssexeducation
- @edukinky



## Riflessione finale

Le relazioni online sono una parte centrale della vita dei ragazzi e non vanno liquidate come "meno vere". Al contrario, rappresentano uno spazio in cui imparare a comunicare, rispettare i confini, gestire conflitti e coltivare autenticità. Educare a distinguere tra legami sani e dinamiche tossiche, tra fiducia e controllo, aiuta i giovani a costruire relazioni digitali consapevoli e a proteggersi da rischi come cyberbullismo, manipolazione o violazione della privacy.