

Scegli
Tu

PROGETTO AFFETTIVAMENTE

Affettiva_Mente



® copyright progetto Centro Synesis 2016

CONDUTTORI:

- **Dr.ssa Salvioni Fabiola, Psicologa**

**Synesis, Centro di Psicologia & Psicoterapia, Carnate
(MB): 0396076481, studiopsicologia@hotmail.it**

STUTTURA INTERVENTI

- **Tre incontri** della durata di **2 ore ciascuno**, per ciascuna delle classi III coinvolte (4 classi)
- Attività per ciascun argomento per favorire il confronto
- Utilizzo di materiale audio visivo: video specifici per trattare l'argomento trattato e stimolare la discussione

OBIETTIVI

- Offrire uno spazio di riflessione su tematiche importanti ...
- Permettere di chiarire dubbi irrisolti ... anche ANONIMAMENTE!
- Prevenire il disagio ...
- Promuovere un comportamento adeguato e responsabile!!
- Sfatare i miti ... senza tabù!!

CENSURED



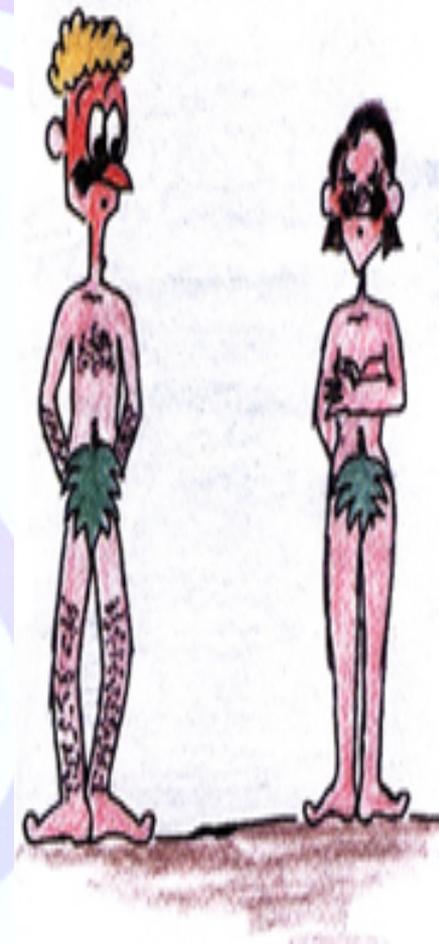


L'educazione stessa è da considerarsi educazione sessuale, in quanto ogni persona non può esprimersi che come maschio o come femmina.

Non è quindi qualcosa in più da imparare o materia da affidare ad un esperto, né una tecnica da apprendere

...

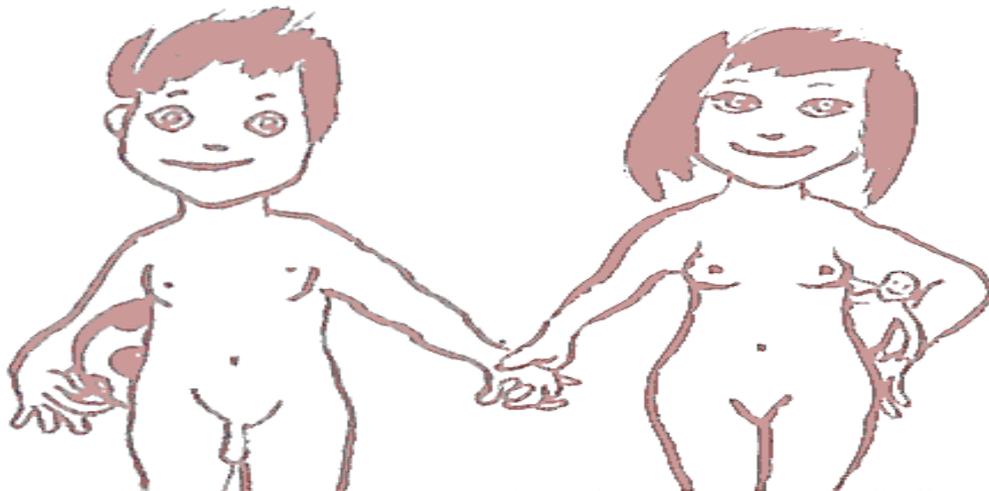
MA E' FONDAMENTALE PER CRESCERE SANI!



Educare dal punto di vista affettivo e sessuale non è diverso dall' "educare" in senso globale:

l' educazione sessuale non è altro che
"educazione" alla persona, "anche" sotto il
profilo sessuale.

Ma cosa è giusto dire/sapere/conoscere?



I genitori:

- forniscono informazioni anatomiche e comportamentali? **oppure**
- Scelgono il silenzio ?
- o ancora danno delle risposte evasive su che cosa sia effettivamente la sessualità nel rapporto di coppia?

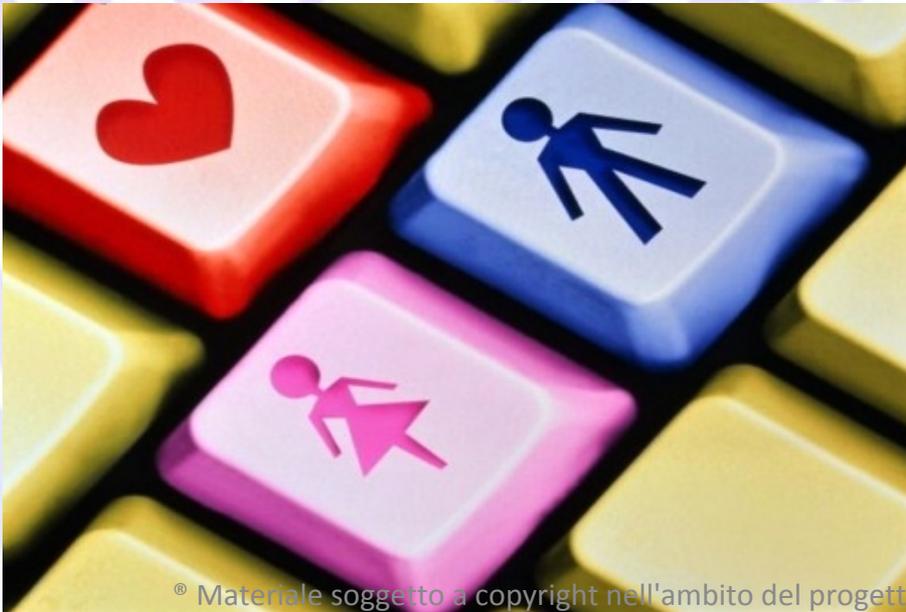


La **relazione affettiva** è un desiderio costante per ciascuna persona, la quale di volta in volta sceglie la modalità che meglio esprime la “**qualità**” del rapporto ricercato.



Non si può parlare di IDENTITA' DI SE senza parlare della sessualità che non è un attributo talvolta presente e talvolta assente, come un vestito da indossare in alcune occasioni e togliere in altre.

La sessualità è una caratteristica costitutiva di ogni essere umano.



PRESENTAZIONE PROGETTO:

1° INCONTRO: con Ostetrica Barbara Colombo

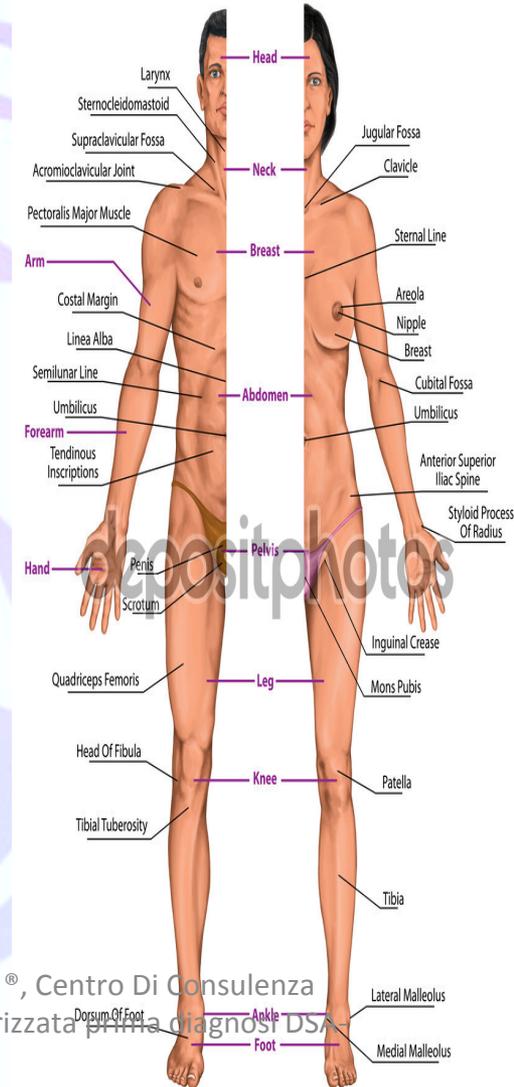
- Cambiamenti corporei in adolescenza (maschili e femminili): conoscenza e auto-accettazione
- Igiene personale
- Principi di contraccezione
- Informazioni sulle principali malattie





Scopriamo il nostro corpo

- Cambiamenti corporei
- Tra i cambiamenti corporei: sviluppo e cambiamento degli organi sessuali
- Gli ormoni
- Differenze maschi e femmine: quali differenze maschili e quali femminili?



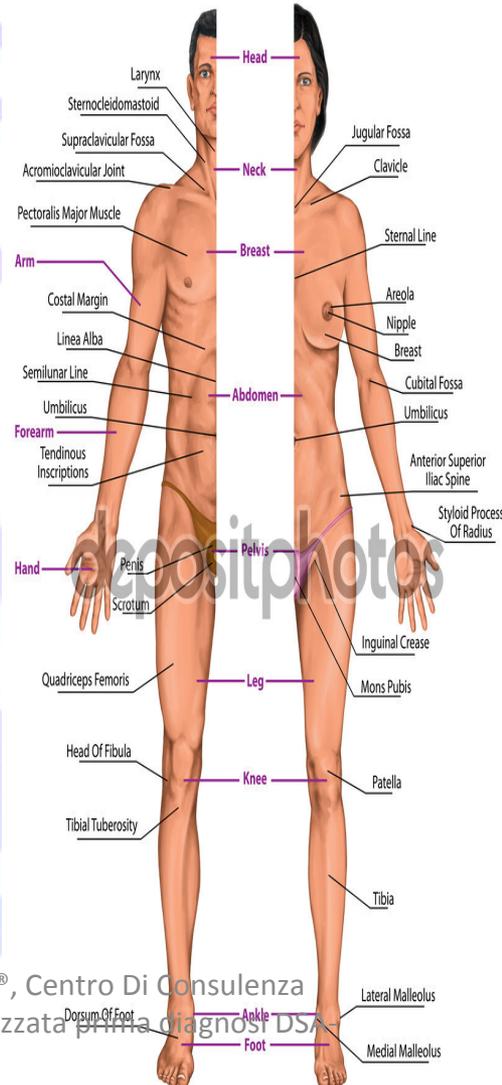


ATTIVITA'

DIVISIONE IN GRUPPI (MASCHI E FEMMINE):

1- SCOPRIAMO IL NOSTRO CORPO:

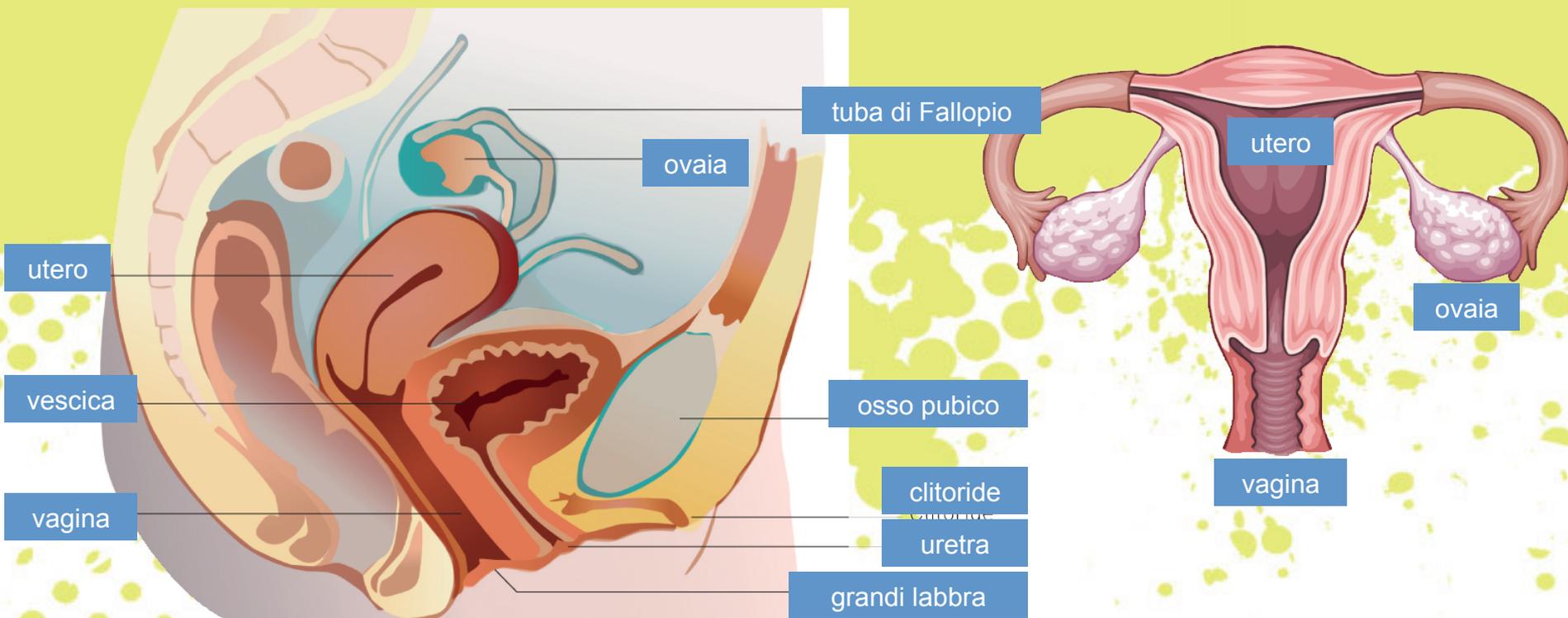
ciascun gruppo, tramite tavole raffiguranti gli organi sessuali, spiegava i cambiamenti del sesso opposto





ATTIVITA': scopriamo il nostro corpo

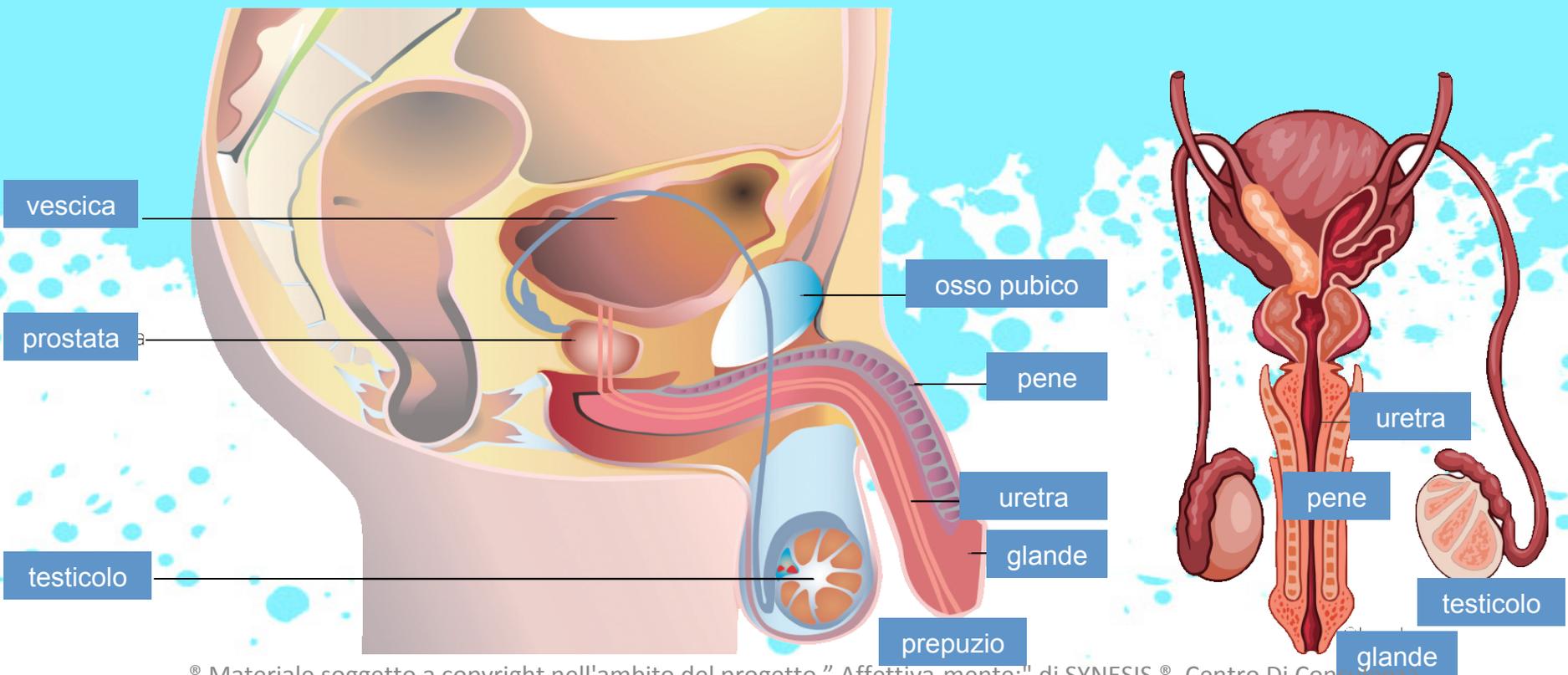
Gli organi sessuali femminili





◆ ATTIVITA': scopriamo il nostro corpo

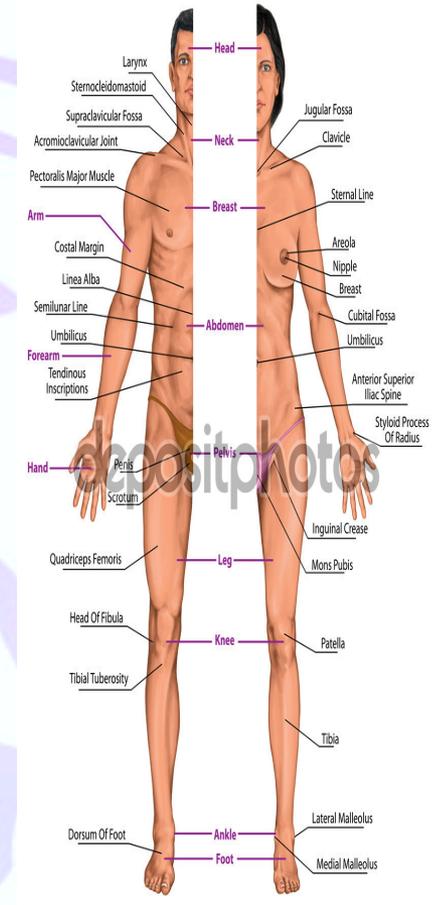
Gli organi sessuali maschili





2- I CAMBIAMENTI DEL CORPO: in sottogruppi rispondere alle seguenti domande:

- Quali sono i cambiamenti alla vostra età nel corpo dei maschi e delle femmine?
- Secondo voi le ragazze come vivono i cambiamenti del loro corpo?
- E i ragazzi come li vivono?



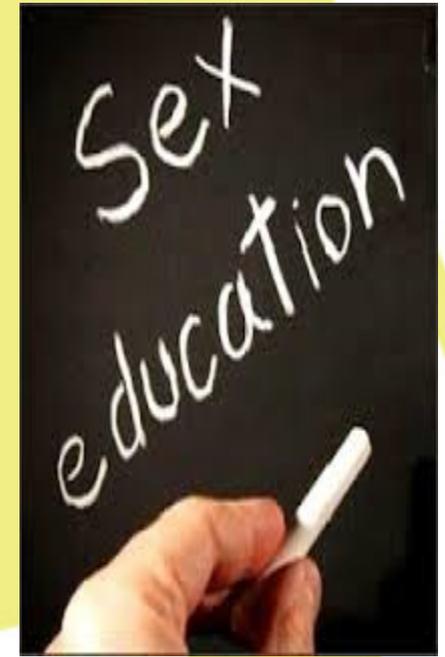
Scegli
Tu

La contraccezione





- Spiegazione dei principali metodi contraccettivi (profilattico e pillola) e come utilizzarli;
- I non metodi
- Pillola del giorno dopo
- Corretto utilizzo, compliance
- Chi li utilizza?
- Utilizzo e responsabilità
- Spiegazione delle principali malattie sessualmente trasmissibili



2° INCONTRO:

- Cambiamenti corporei in adolescenza: conoscenza e auto-accettazione
- Autostima
- Lo sviluppo psicosessuale dalla nascita all'adolescenza
- Cura del sé corporeo, affettivo sessuale, emotivo
- Costruzione dell'identità in adolescenza: identità di genere e orientamento sessuale
- Omosessualità e bisessualità
- Amicizia, Amore, innamoramento: i valori affettivi in adolescenza



Differenze importanti ...

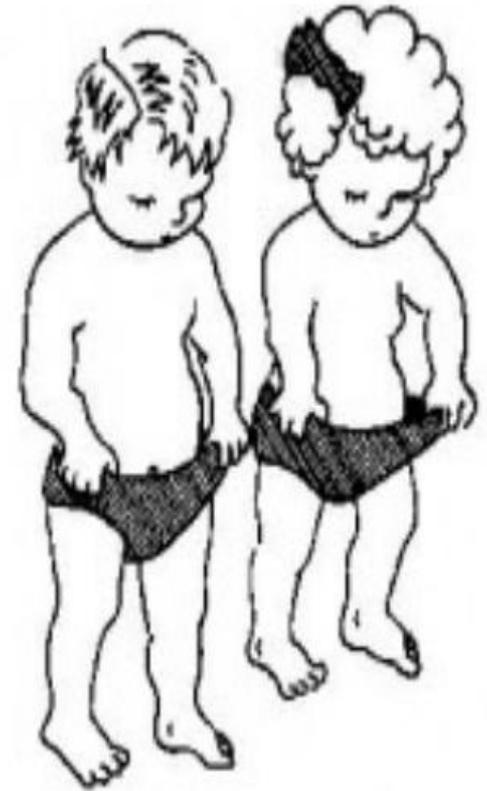
Che differenza secondo voi c'è tra
IDENTITA' SESSUALE E
ORIENTAMENTO SESSUALE?



IDENTITA' SESSUALE:

E' l'identificazione primaria della persona come maschio o femmina ... la consapevolezza della propria appartenenza di genere!

In alcuni casi può non corrispondere al sesso biologico (cromosomi XX o XY)



ORIENTAMENTO SESSUALE:



E' l'attrazione erotica ed affettiva per i membri del sesso opposto, dello stesso sesso o entrambi; può essere omosessuale, bisessuale o eterosessuale.



OMOSESSUALITA' e BISESSUALITA':

- E' l'attrazione emotiva e sessuale di una persona, sia maschio che femmina, verso persone del suo stesso sesso (o verso entrambi i sessi)
- Non ha a che vedere con l'identità sessuale
- Non è una malattia



ADOLESCENZA E OMO E BISESSUALITA':



Attenzione alle false credenze!

L'adolescenza è un **periodo di sperimentazione** ed è normale che:

- I rapporti profondi di amicizia vengano confusi con amore o attrazione sessuale
- A volte si è portati ad essere più attratti da persone del nostro sesso perché che ci capiscono meglio, perché più in linea con il nostro modo di pensare ...
- la forte attrazione per una specifica persona del nostro stesso sesso (che può avere molte motivazioni) non comporta necessariamente l'essere omosessuali!!



... Una sessualità sana e consapevole??

- 0-2 ANNI: *il bambino tramite il tatto inizia a scoprire il proprio corpo e le sensazioni piacevoli che derivano dalle coccole .*
- 3-5 ANNI: *si iniziano a chiedere e cogliere le differenze tra maschi e femmine, domande di curiosità, es: da dove vengono i bambini??*



- **6-9 ANNI**: si chiedono *informazioni sulle mestruazioni* e sulle eventuali *polluzioni notturne*; *informazioni sui prossimi cambiamenti fisici che avverranno*.

I comportamenti di esplorazioni del nostro corpo e auto-contatto cominciano a questa età

- E' importante sentirsi liberi di esprimere curiosità, perplessità e paure circa i ruoli di genere e gli orientamenti sessuali.



- **10-13 ANNI:** *cambiamenti del corpo, mestruazioni, sogni bagnati, sbalzi emotivi e cambiamenti emotivi.*

*La **tempesta ormonale** nel corpo crea problemi relazionali tra genitori e figli ...*

Innamoramento, amore, attrazione sessuale, rotture vecchie amicizie, nuove amicizie.



Sessualita' come modo di
essere

essa non deve apparire agli
occhi dell' adolescente come
ricerca di prestazione ma
come

possibilità di esprimere
l' amore.



- **13-18 ANNI:** *la capacità comunicativa dei ragazzi/e è aumentata pertanto bisogna elevare le argomentazioni inerenti le relazioni affettive e amorose...*
- Importante capire il valore del “**NO**” alle varie proposte sessuali ...
- Accettare incondizionatamente la **diversità sessuale**.
- Riflettere sulla personale **responsabilità sessuale** e in che modo le scelte possono influenzare la vita.
- Informarsi sulle malattie sessualmente trasmesse, sui sintomi, sul trattamento, sulle precauzioni.

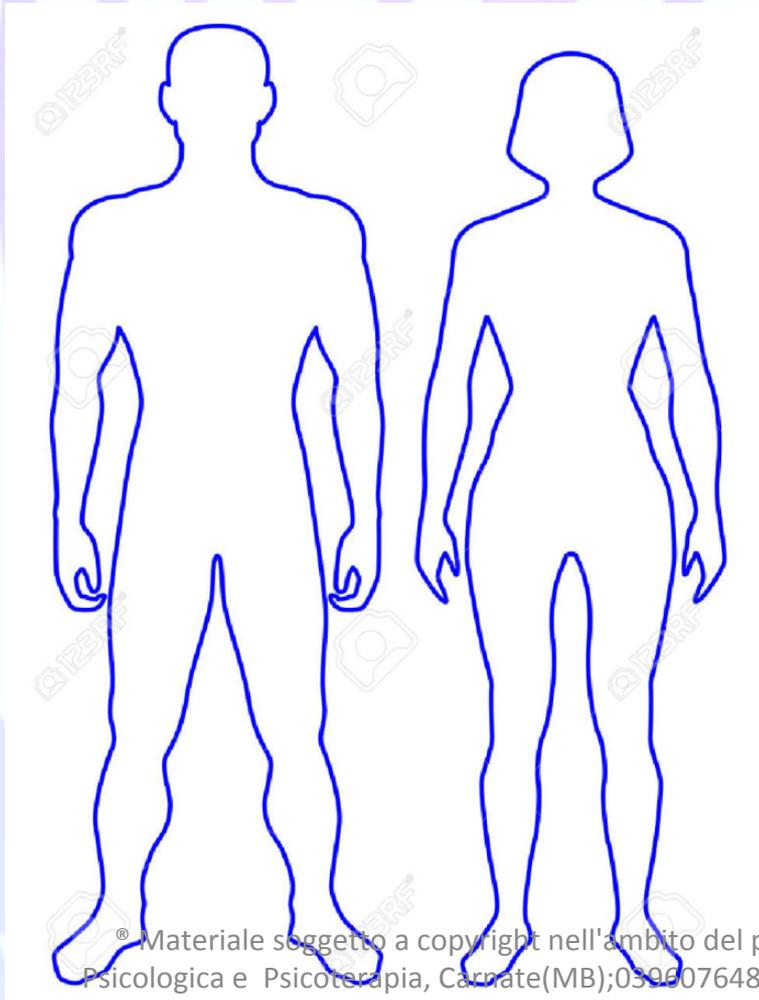


ACCETTARE NOI STESSI....

- Ci sono delle parti del corpo che non possiamo modificare ... impariamo ad accettarle.
- Valorizziamo le parti che ci piacciono ...
 - Curiamo il nostro corpo ...
- Curiamo il nostro aspetto ... per piacere sempre più a noi stessi



◆ Attività - LE SAGOME



Lavoro in piccoli gruppi
(maschi e femmine)

**Quali sono
le parti del corpo
che mi piacciono?
Quali invece
non mi piacciono?**

AUTOSTIMA ...

E' l'insieme dei giudizi che abbiamo su noi stessi..

Una buona autostima:

- Stimare se stessi
- Riconoscere i propri pregi ... e i propri difetti
- Sapere di valere
- Perseveranza nel raggiungere i propri obiettivi ...



**Non Sono PERFETTA...
... ma Sono ME STESSA!**

AUTOSTIMA BASSA...

I RISCHI:

- Disturbi psicologici ...
- Se non mi piaccio è più probabile che non piacerò agli altri ...
- Avrò difficoltà a dire NO ...
- Paura di non piacere a nessuno ...
- Disimpegno e scarsi interessi ...



PRESENTAZIONE PROGETTO: 3° INCONTRO:



- Differenze maschi e femmine
- Salute e benessere sessuale (cistite; sessualità e sostanze; desiderio di sé e dell'altro)
- Innamoramento e amore
- Amore e pregiudizi
- Il bacio (10 cose che non sapevi sul bacio)
- Le false credenze su sessualità e affettività;
- Cybersessualità: i rischi di internet e dei social network (sexting)
- A chi rivolgersi: le strutture e i professionisti dell'ambito sul territorio

DIFFERENZE MASCHI E FEMMINE ...

- Diversità fisiche ...
- Diversità di interessi ...
- Diversità valoriali nelle diverse fasi di vita ...
- Diverse fasi di crescita

- NON SONO ASSOLUTE!!
- VALORIZZARE LE DIFFERENZE



MA ...
Non tutti gli uomini sono uguali ... non tutte le donne sono uguali ...

◆ **Attività' - DIFFERENZE MASCHI E FEMMINE ...**

Intervista doppia

DIVETEVI IN GRUPPI E DITE LA VOSTRA ...

- 1.- cos' è il sesso?**
- 2.- cos' è l' amore?**
- 3.- cos' è l' amicizia?**
- 4.- quando si è pronti per fare sesso?**



AMORE E INNAMORAMENTO

INNAMORAMENTO:

- Fase iniziale
- Emozioni molto forti
- Attrazione fisica
- Pensiero costante
- ...



AMORE:

- Condividere mantenendo i propri spazi
- Non è un bisogno ma un desiderio
- L'altra metà della mela? ... è importante essere completi da soli
-



AMORE E PREGIUDIZI ...

- Se amo qualcuno non devo dimostrarlo necessariamente con il sesso, lo farò quando mi sento pronto ...
- Se amo qualcuno non devo SEMPRE ignorare i miei desideri/bisogni per compiacerlo ...
- L'amore non significa annullarsi per l'altro ...
- Non è giusto allontanare le proprie amicizie solo per amore ...
- L'amore non è **violento** ...
- L'amore non è **ossessione** ...
- L'amore non è **possesso** ..
-





Sesso e sostanze

Alcol e/o droga non migliorano le prestazioni sessuali

L'effetto iniziale sembra essere positivo (più disinvolti) ma in verità, gli effetti di queste sostanze sul sesso sono negativi. L'alcol diminuisce il livello di testosterone nel sangue provocando

- riduzione del desiderio sessuale
- difficoltà di erezione
- impotenza e frigidità

I vari tipi di droghe hanno effetti altrettanto deleteri per la vita sessuale e la salute. L'uso di droghe infatti abbassa il livello di responsabilità e consapevolezza durante l'attività sessuale aumentando il rischio di gravidanze indesiderate e di MST.





Sessualità e desiderio

Il **desiderio sessuale** – come la fame, la sete, il bisogno di dormire - ha origine nel cervello.

Il meccanismo è profondamente influenzato dagli ormoni. In particolare dagli **androgeni**, ormoni maschili ben presenti però anche nelle donne.

Il desiderio subisce l'influsso ambientale. In genere i **maschi** sono più sensibili agli stimoli visivi le **femmine** agli stimoli tattili (come baci e carezze).

Dal punto di vista erotico i due sessi si comportano diversamente ma il desiderio sessuale ha la stessa intensità, lo stesso bisogno di appagamento ed è ugualmente impellente: **non è vero che l'uomo ha più appetito sessuale rispetto alla donna.**



Sessualità e desiderio

Come si manifesta?

La sudorazione aumenta, la respirazione e il battito cardiaco accelerano, i capezzoli si inturgidiscono. I segnali più espliciti, segno che il corpo è “pronto” per fare l’amore, sono l’**eccitazione** nel maschio e la **lubrificazione** della vagina nella donna.

L'**erezione** è un meccanismo sottoposto al controllo cerebrale.

- non può essere comandata;
- può essere inibita dalla paura o dall'insicurezza;
- non ha bisogno di una stimolazione diretta del pene.

I primi rapporti sessuali possono creare stati d'ansia e tensione, mancanza di erezione o caduta dell'erezione...

® Materiale soggetto a copyright nell'ambito del progetto " Affettiva-mente:" di SYNESIS ®, Centro Di Consulenza Psicologica e Psicoterapia, Carnate(MB);0396076481,i www.centrosynesis.it; Equipe autorizzata prima diagnosi DSA-ASST MB, LC, MI, BG





Sessualità e desiderio

L'**autoerotismo o masturbazione** è un modo naturale per sperimentare il **piacere**. Costituisce una tappa fondamentale nello **sviluppo** sano e naturale della propria **sessualità**.

Non è un atto proibito di cui vergognarsi
Non provoca danni fisici o mentali

Nel **maschio** avviene con la stimolazione del pene fino all'eiaculazione

Nella **donna** può avvenire con la stimolazione del **clitoride** oppure con sfregamenti e carezze di altro genere

IL BACIO

e le 10 cose che non sapevi sul bacio

- Importanza del primo bacio per capire se c'è davvero feeling con la persona che ci interessa.
- Si mescolano gli odori, le sensazioni e il contatto diventa subito intimo
- E per voi: Il PRIMO BACIO:
 - *Quali emozioni?*
 - *Esistono diversi tipi di bacio?*
 - *C'è differenza maschi e femmine?*





La dipendenza sessuale online

1) CYBERSEX: si intende una forma di comportamento i cui partecipanti simulano, mediante strumenti informatici e telematici, di avere reali rapporti sessuali descrivendo le loro azioni e rispondendo ai loro partner in forma prevalentemente scritta, stimolando le proprie fantasie sessuali ed esprimendo all'altro partner le proprie sensazioni.



2) PORNOGRAFIA: attraverso internet la persona accede a contenuti sessualmente espliciti di varia natura e formato (testi, immagini, filmati).



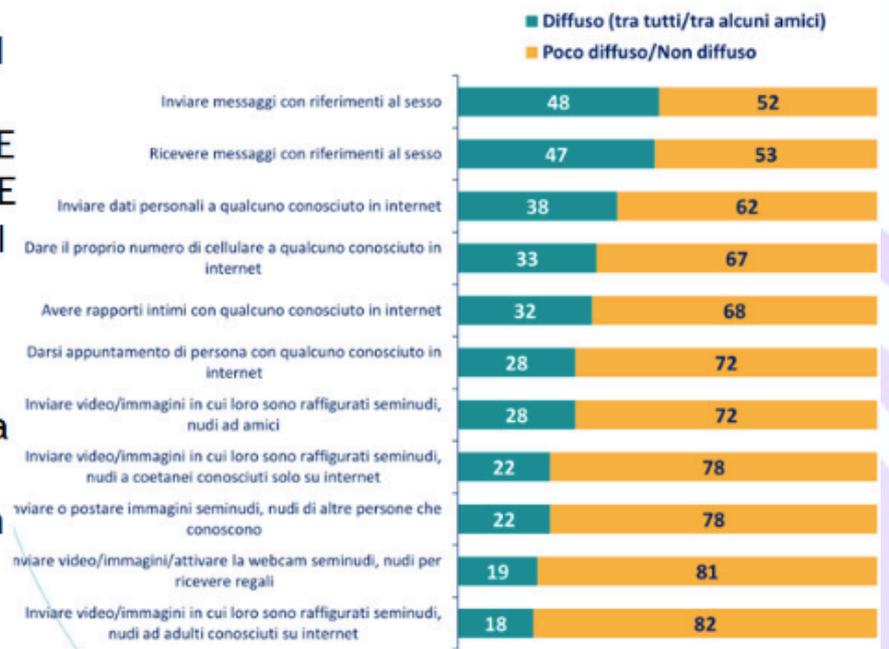


SEXTING: UN FENOMENO DILAGANTE

Ricorda che le fotografie scattate tramite smartphone mantengono la traccia dell'indirizzo reale attraverso gps!!!

LO SCAMBIO DI IMMAGINI SESSUALMENTE ESPLICITE DI SE STESSI E DEGLI ALTRI...

Snapchat...la App americana che si sta diffondendo in Italia





PERCHE'?

- 1) FACILITA' DI ACCESSO A CONTENUTI SESSUALMENTE ESPLICITI
- 2) GARANZIA DI ANONIMATO
- 3) SI SUPERA L'IMBARAZZO
- 4) L'ALTRO DIVENTA UN OGGETTO DI PIACERE POICHE' NON E' LI' CON ME



I pericolo della Chat è quello di parlare con sconosciuti





Le strutture del Territorio

CONSULTORI FAMILIARI

Cosa sono?

- Strutture che offrono: informazione, visite specialistiche e soprattutto prevenzione
- Non solo rivolti ad adolescenti a anche a coppie, donne (concepimento, gravidanza, maternità..), neonati (vaccinazioni, visite)
- Erogano servizi gratuiti
- **Prevenzione per adolescenti**: non si parla solo di sesso ma anche affettività, alimentazione, disturbi alimentari, emotività..

Chi vi lavora?

Diverse figure professionali: psicologo, assistente sociale, ginecologo, ostetrica, infermiere...