

S.A.F.E. U

(Sexual Awareness for Everyone at University)

Indice

1. Introduzione
 - 1.1 Titolo del progetto
 - 1.2 Logo del progetto
 - 1.3 Obiettivi del progetto
 - 1.4 Destinatari del progetto
2. Contesto e Motivazione
 - 2.1 Panoramica della condizione di benessere psicologico in ambito sessuale e della diffusione delle IST tra i giovani, ricerche e dati a supporto
 - 2.2 Problemi attuali e bisogni degli studenti
3. Descrizione del Progetto
 - 3.1 Strategie di comunicazione
 - 3.2 Informazione e formazione
 - 3.2.1 Seminari (*LearnSafe Zone*)
 - 3.2.2 Banchetti Informativi (*InfoSafe Zone*) – eventi all'interno dell'ateneo
 - 3.2.3 Banchetti informativi (*InfoSafe Zone*) – eventi all'esterno dell'ateneo
 - 3.3 Marketing sociale
 - 3.3.1 Sito Web
 - 3.3.2 Campagne sui Social Media
 - 3.3.3 QR Code
 - 3.3.4 Collaborazioni territoriali
 - 3.3.5 Mockup, oggetti e materiali di promozione
 - 3.3.6 Costi e risorse
4. Il Team
5. Monitoraggio e valutazione
 - 5.1 Monitoraggio e valutazione della campagna social
 - 5.2 Risultati attesi
6. Timeline
 - 6.1 Fase 1
 - 6.2 Fase 2
 - 6.3 Fase 3

1. Introduzione

1.1 Titolo del Progetto

Il titolo del progetto, “S.A.F.E. U (Sexual Awareness for Everyone at University)”, è stato scelto per riflettere il suo obiettivo di promuovere il benessere psicologico in ambito sessuale, valorizzare gli aspetti relazionali e affettivi della sessualità ed aumentare la consapevolezza e la sicurezza nei comportamenti sessuali. Particolare attenzione sarà dedicata alla prevenzione delle infezioni sessualmente trasmissibili (IST), ai metodi di profilassi e all'importanza di adottare pratiche sessuali responsabili tra tutti gli studenti universitari. Il termine “Everyone” sottolinea l'inclusività del progetto, rivolto a tutte le studentesse e gli studenti indipendentemente dal background, genere, orientamento sessuale o etnia, rispondendo alle diverse esigenze di una popolazione studentesca eterogenea. “At University”, invece, specifica il contesto educativo, evidenziando l'importanza della consapevolezza sessuale in questa fase cruciale dello sviluppo personale e sociale.

1.2 Logo del progetto

Il logo del progetto S.A.F.E. U, raffigurato come un vibrante frutto della passione, è stato scelto con cura per rappresentare visivamente i valori e gli obiettivi della nostra iniziativa. Sotto l'immagine del frutto, è riportato il nome della campagna “Safe U” accompagnato dal nome dell'Università di Messina.



safe u

UNIVERSITÀ DI MESSINA

Significato del Logo. Il frutto della passione è stato selezionato come simbolo centrale del logo per diverse ragioni che vanno oltre la semplice estetica:

1. *Rappresentazione della passione e della vitalità*: il frutto della passione, con i suoi colori vivaci e la sua forma distintiva, rappresenta la vitalità e la passione, caratteristiche intrinseche della gioventù e della vita universitaria. Questo frutto simboleggia anche il piacere e la gioia che si possono trovare in relazioni sane e comportamenti sessuali sicuri.
2. *Connessione alla sessualità*: il nome stesso del frutto, “passione”, richiama direttamente l'elemento sessuale della campagna, suggerendo un approccio positivo e sano alla sessualità. L'inclusione di questo elemento nel logo serve a normalizzare il dialogo sulla sessualità, rendendolo un argomento aperto e privo di tabù.
3. *Simbolo di nutrizione e cura*: come frutto, rappresenta anche la nutrizione e la cura del corpo, paralleli ai temi di salute e benessere sessuale che il progetto promuove. Questo richiama l'attenzione sull'importanza di prendersi cura di sé stessi e degli altri attraverso comportamenti sessuali responsabili e informati.
4. *Inclusività e Accoglienza*: la scelta di un elemento naturale e universalmente riconosciuto come un frutto sottolinea l'universalità del messaggio del progetto. È un simbolo che può essere compreso e apprezzato da tutti gli studenti, indipendentemente dalla loro provenienza culturale, promuovendo un senso di inclusività.

In sintesi, il logo di S.A.F.E. U è più di una semplice immagine. È un simbolo ricco di significati che racchiude l'essenza del progetto: la promozione di comportamenti sessuali sicuri, la cura e il benessere degli studenti, e l'inclusività di un messaggio che celebra la salute sessuale in modo positivo e accessibile a tutti.

Il logo S.A.F.E. U. potrà essere affiancato dai loghi istituzionali definiti prima dell'inizio del progetto.

1. 3 Obiettivi del progetto

Il progetto S.A.F.E. U (Sexual Awareness for Everyone at University) mira a realizzare un'iniziativa di informazione, formazione e marketing sociale sul benessere psicologico relativo alla sfera sessuale e affettiva e sui comportamenti sessuali sicuri, con un focus sulla prevenzione delle infezioni sessualmente trasmissibili (IST).

Diversi fattori contribuiscono a rendere questo progetto di fondamentale rilevanza:

- **Prevenzione delle Infezioni Sessualmente Trasmissibili (IST)**: Le IST rappresentano una significativa minaccia per la salute pubblica, con un'incidenza particolarmente elevata tra i giovani adulti. Questo progetto mira a ridurre la diffusione delle IST fornendo informazioni accurate e favorendo il benessere psicologico, promuovendo quindi pratiche sessuali sicure e una sessualità consapevole, contribuendo così a migliorare la salute generale della popolazione studentesca.
- **Educazione e consapevolezza**: Il progetto S.A.F.E U mira a diffondere capillarmente elementi di educazione sessuale, educazione all'affettività ed educazione al benessere

psicologico in ambito sessuale fornendo anche competenze necessarie per prendere decisioni informate e responsabili. Questo tipo di formazione è essenziale per creare una cultura del rispetto, della consapevolezza e del benessere psicologico tra gli studenti. In un'ottica più ampia, risulta fondamentale ampliare il concetto di benessere sessuale, inteso come la capacità di vivere in modo pieno e reciproco le relazioni affettive e sessuali.

- **Sostegno alla salute mentale e al benessere:** le questioni legate alla sessualità, tra cui le IST, possono avere un impatto significativo sulla salute mentale e sul benessere psicologico degli studenti. Questo progetto mira a creare un ambiente di supporto in cui gli studenti possano discutere apertamente delle loro preoccupazioni e ricevere l'assistenza di cui hanno bisogno. L'educazione sessuale che desideriamo promuovere è un'educazione globale della persona, che integra aspetti etici, emotivi e affettivi con una corretta informazione sessuale.
- **Promozione dell'inclusività e del rispetto:** Il progetto S.A.F.E. U promuove un approccio inclusivo che riconosce e rispetta la diversità delle esperienze sessuali. Questo contribuisce a creare un ambiente universitario più inclusivo e accogliente per tutti gli studenti. Desideriamo creare un ambiente in cui gli studenti possano sviluppare la loro identità di genere in una chiave di parità, comprendendo e rispettando le diversità.
- **Empowerment degli studenti:** Secondo l'OMS, la promozione della salute è "quel processo per cui la gente incrementa il controllo e la gestione diretta delle proprie condizioni di benessere e/o disagio". In questa prospettiva, educare a uno stile di vita sano significa dotare gli studenti delle conoscenze e delle competenze necessarie per gestire la loro salute sessuale, permettendo loro di prendere il controllo delle proprie vite. La promozione del benessere è quindi intesa come un processo che permette alle persone di migliorare continuamente il proprio stato di salute. Il benessere diventa così una risorsa essenziale per la vita quotidiana, aiutando gli studenti a gestire la propria esistenza, a riconoscere e soddisfare i propri bisogni, e a realizzarsi come membri responsabili e produttivi della società.
- **Collaborazione e comunità:** Il progetto favorisce la collaborazione tra l'università, gli enti locali, le associazioni studentesche e altre organizzazioni. Questa rete di collaborazione rafforza la comunità universitaria e crea un sistema di supporto integrato per gli studenti, migliorando l'efficacia delle iniziative di prevenzione e promozione della salute.

Il progetto S.A.F.E. U si impegna dunque a costruire un ambiente di apprendimento e crescita in cui gli studenti universitari possano vivere relazioni affettive e sessuali in modo consapevole, sereno e reciprocamente soddisfacente, promuovendo la loro salute psicologica e sessuale attraverso un'educazione integrata e inclusiva.

Attraverso un approccio integrato, il progetto si baserà su tre modalità di contatto con il target della campagna:

1. **Informazione:** diffondere conoscenze accurate e aggiornate in tema di salute psicologica in ambito sessuale e relazionale e, in particolare, riguardo alle IST, ai metodi di prevenzione e all'importanza di comportamenti sessuali responsabili.
2. **Formazione:** fornire agli studenti competenze pratiche e teoriche attraverso una formazione interattiva.
3. **Marketing Sociale:** utilizzare tecniche di marketing sociale per promuovere messaggi in tema di benessere psicologico e sociale e di prevenzione delle IST e comportamenti sessuali sicuri. Questo includerà l'uso di piattaforme social media, la creazione di campagne pubblicitarie mirate e la collaborazione con il territorio per raggiungere un pubblico più ampio e coinvolgere attivamente gli studenti.

1.4 Destinatari del Progetto

Il progetto S.A.F.E. U è rivolto alle studentesse e agli studenti universitari dell'Università di Messina, comprendendo le studentesse e gli studenti stranieri che studiano presso le nostre facoltà, sia stabilmente che attraverso programmi Erasmus.

In particolare, le studentesse e gli studenti stranieri spesso affrontano numerose sfide legate all'adattamento ad un nuovo ambiente culturale e accademico. Le barriere linguistiche e culturali possono influenzare il loro accesso alle informazioni sulla salute sessuale e ai servizi di supporto. L'inclusività del progetto S.A.F.E. U garantisce che tutti gli studenti, indipendentemente dalla loro provenienza, abbiano accesso alle informazioni e ai servizi necessari per proteggere la propria salute sessuale.

2. Contesto e Motivazione

2.1 Panoramica della condizione di benessere psicologico in ambito sessuale e della diffusione delle IST tra i giovani, ricerche e dati a supporto (lavoro tuttora in fase di ampliamento)

Il benessere psicologico in ambito sessuale è un tema di particolare rilevanza e di complessa trattazione per motivazioni culturali, storiche, sociali e scientifiche. Tuttavia, la maturazione delle scienze sanitarie e sociali, in particolare la psicologia, permette di intervenire in termini di informazione e formazione con importanti ricadute positive in termini di benessere individuale e sociale. Il contesto accademico, in questa prospettiva, rappresenta un ambiente privilegiato per portare avanti progetti innovativi in questo ambito, in quanto il target è particolarmente indicato in termini di età e contesto. La collocazione accademica di progetti in tema di sessualità permette la trattazione di tematiche scientificamente e socialmente complesse in termini positivi, professionali e maturi.

Le infezioni sessualmente trasmissibili (IST) rappresentano una delle principali preoccupazioni per la salute pubblica a livello globale, con un impatto particolarmente significativo sui giovani adulti, inclusi gli studenti universitari. La loro prevenzione e il controllo richiedono un'attenzione costante e interventi educativi mirati. Di seguito, una panoramica delle IST con dati e ricerche a supporto.

Prevalenza e Incidenza delle IST¹: Dal 1991 al 2021, il Sistema di sorveglianza sentinella delle IST ha registrato un totale di 151.384 nuovi casi di infezioni sessualmente trasmissibili (IST). Fino al 2004, il numero di casi è rimasto stabile, con una media annuale di 3.994 segnalazioni. Tuttavia, tra il 2005 e il 2016, le segnalazioni sono aumentate significativamente, raggiungendo una media di 5.486 casi per anno, con un incremento del 37,4% rispetto al periodo 1991-2004. Nel 2021, le segnalazioni sono ulteriormente aumentate, totalizzando 5.761 casi, con un incremento del 17,6% rispetto ai 4.748 casi registrati nel 2020. Nell'intero periodo, il 71,8% dei casi è stato diagnosticato negli uomini e il 28,2% nelle donne.

Un'attenzione particolare deve essere rivolta ai MSM (*men who have sex with men* - maschi che fanno sesso con maschi), un gruppo particolarmente vulnerabile alle IST. I dati mostrano che nel 2021, il numero di casi segnalati negli MSM è aumentato di circa il 50% rispetto al 2020. Questa popolazione rappresenta una quota significativa delle segnalazioni totali, evidenziando la necessità di interventi mirati e specifici.

Inoltre, i casi di infezione da *Chlamydia trachomatis* (Ct) hanno mostrato un aumento significativo dopo il 2008, con un incremento di quattro volte tra il 2008 e il 2021. Complessivamente, dal 1991 al 2021, il Sistema di sorveglianza ha segnalato un totale di 11.383 nuovi casi di Ct. Questo aumento è particolarmente preoccupante tra gli MSM, sottolineando la necessità di programmi di prevenzione più intensivi e mirati per questa popolazione.

Le IST più comuni includono la clamidia, la gonorrea, la sifilide e la tricomoniasi. Oltre a queste, infezioni virali come l'herpes genitale, il papillomavirus umano (HPV) e l'HIV/AIDS continuano a rappresentare una seria minaccia per la salute globale.

1. *Clamidia*: Uno studio del Centers for Disease Control and Prevention (CDC) del 2020 ha rilevato che la clamidia è l'IST batterica più segnalata negli Stati Uniti, con oltre 1,5 milioni di casi diagnosticati nel solo 2019. La clamidia colpisce prevalentemente i giovani adulti di età compresa tra i 15 e i 24 anni.
2. *Gonorrea*: La gonorrea è un'altra IST comune che ha mostrato un aumento nei tassi di incidenza negli ultimi anni. Nel 2019, il CDC ha riportato circa 616.000 casi di gonorrea negli Stati Uniti, con un aumento del 92,0% dal 2009.
3. *Sifilide*: La sifilide, una volta considerata una malattia quasi eradicata, ha visto un preoccupante ritorno. I dati del CDC del 2019 indicano oltre 129.000 nuovi casi di sifilide primaria e secondaria, con un aumento del 74% rispetto al 2015.
4. *HPV*: Il papillomavirus umano è l'IST virale più comune, con la maggior parte delle persone sessualmente attive che lo contraggono ad un certo punto della loro vita. L'HPV è associato a diversi tipi di cancro, tra cui il cancro cervicale, anale e orofaringeo.
5. *HIV/AIDS*: L'HIV continua a rappresentare una sfida globale, con circa 38 milioni di persone che vivono con il virus nel 2019. La prevenzione e l'educazione sono cruciali per ridurre la trasmissione dell'HIV, soprattutto tra i giovani adulti.

Il progetto, prima della fase di realizzazione, prevede un ulteriore approfondimento dei dati epidemiologici italiani finalizzato ad una migliore trattazione del tema nel contesto dell'Università di Messina.

Fattori di Rischio tra gli Studenti Universitari. Gli studenti universitari rappresentano un gruppo a rischio elevato per le IST a causa di vari fattori, tra cui:

- *Comportamenti sessuali a rischio*: Include il sesso non protetto, la promiscuità sessuale e l'uso di alcol o droghe che può influenzare il giudizio.
- *Mancanza di educazione sessuale*: Molti studenti non ricevono un'educazione sessuale completa prima di entrare all'università, lasciandoli impreparati a gestire la loro salute sessuale.
- *Accesso limitato ai servizi di salute sessuale*: La mancanza di accesso a test e cure per le IST può contribuire alla loro diffusione.
- *Stigma e barriere culturali*: Il tabù e lo stigma associati alle IST possono impedire agli studenti di cercare informazioni e assistenza.

Il progetto S.A.F.E U si propone di affrontare questa sfida attraverso un approccio integrato e basato sull'evidenza scientifica, contribuendo a creare un ambiente universitario sano, informato e salutogenico.

2.2 Problemi Attuali e Bisogni degli Studenti

Gli studenti universitari affrontano numerose sfide e pressioni che possono influenzare i loro comportamenti sessuali e ostacolare l'accesso a informazioni cruciali sulla salute sessuale. Questi fattori possono compromettere il loro benessere psicologico in ambito sessuale. È fondamentale comprendere i problemi e i bisogni specifici di questa popolazione per sviluppare interventi mirati ed efficaci. Promuovere una sessualità sana tra gli studenti universitari significa fornire loro le conoscenze e le competenze necessarie per fare scelte informate e responsabili. Ciò non include solo l'educazione su metodi di prevenzione delle IST, ma anche la valorizzazione degli aspetti relazionali e affettivi della sessualità, che sono essenziali per il benessere psicologico.

Tra i problemi e i bisogni attuali degli studenti rientrano:

- Educazione sessuale inadeguata: Molti studenti giungono all'università con una formazione sessuale, sia in termini psicologici che di consapevolezza dei rischi legati alla sessualità, insufficiente.
- Diffusione di falsi miti e informazioni errate: La presenza di falsi miti e informazioni inesatte riguardanti la salute sessuale può condurre a comportamenti rischiosi e decisioni non informate.
- Pressioni sociali e culturali: Gli studenti universitari sono soggetti a pressioni sociali e culturali che influenzano i loro comportamenti sessuali e la loro salute psicologica.
- Accesso limitato ai servizi di salute sessuale: Gli studenti possono avere difficoltà ad accedere ai servizi di salute sessuale, quali test per le IST, contraccettivi e consulenze, a causa di risorse finanziarie limitate, barriere logistiche o timori legati alla riservatezza e allo stigma.
- Bisogni specifici dei gruppi vulnerabili: Alcuni gruppi di studenti, tra cui quelli provenienti da comunità marginalizzate, con disabilità o con orientamenti sessuali diversi, possono essere particolarmente vulnerabili. È essenziale che i servizi e le risorse siano inclusivi e culturalmente sensibili.
- Benessere psicologico ed emotivo: La salute sessuale è una componente fondamentale del benessere psicologico e relazionale.
- Ricerca di una sessualità sana: Risulta fondamentale analizzare i comportamenti, le abitudini sessuali e gli atteggiamenti degli studenti verso la sessualità in modo da promuovere una visione equilibrata e rispettosa della sessualità stessa. Questo approccio aiuta a migliorare le relazioni affettive e sessuali, sostenendo il benessere psicologico e relazionale degli studenti.

Il progetto S.A.F.E. U si impegna a rispondere a questi bisogni e a far fronte a questi problemi, offrendo un approccio integrato alla salute sessuale. Questo approccio rispetta la diversità e l'individualità degli studenti, promuovendo anche il benessere psicologico e garantendo un ambiente inclusivo per tutte le identità e orientamenti sessuali.

3. Descrizione del Progetto

3.1 Strategie di Comunicazione

Per raggiungere efficacemente gli studenti universitari e promuovere una sessualità sana e comportamenti sessuali sicuri, il progetto S.A.F.E. U adotterà una serie di strategie di comunicazione innovative e mirate. Queste strategie sono state progettate per massimizzare l'engagement degli studenti, utilizzando diversi canali e approcci comunicativi per garantire la diffusione ampia e capillare del messaggio.

Uno degli elementi chiave del progetto sarà l'organizzazione di seminari interattivi (*LearnSafe Zone*) tenuti da specialisti nel campo della salute sessuale. Questi seminari non si limiteranno a presentazioni teoriche, ma incorporeranno diversi approcci per rendere l'apprendimento più dinamico e coinvolgente (presentazioni multimediali, scenette, quiz interattivi, discussioni aperte e Q&A).

La comunicazione digitale sarà un pilastro fondamentale del progetto S.A.F.E. U. Verranno utilizzate le principali piattaforme di social media (Facebook, Instagram, Twitter, TikTok) e altri canali digitali (newsletter, sito web dedicato) per diffondere informazioni e coinvolgere gli studenti.

Il progetto S.A.F.E. U., inoltre, collaborerà strettamente con enti locali e associazioni studentesche per ampliare la portata delle sue iniziative e rafforzare il messaggio.

Infine, per supportare le attività di comunicazione, verranno distribuiti materiali informativi e gadget promozionali (brochure, volantini, preservativi, portachiavi e magliette con il logo del progetto).

In conclusione, le strategie di comunicazione del progetto S.A.F.E. U. sono progettate per essere multifaccettate e coinvolgenti, utilizzando una combinazione di seminari interattivi, social media, collaborazioni e materiali informativi per raggiungere e sensibilizzare efficacemente gli studenti universitari.

3.2 Informazione e formazione

3.2.1 Seminari (*LearnSafe Zone*)

Tempistiche: è prevista una presentazione al mese in italiano nelle varie sedi principali. Sarà proposta una versione in inglese con cadenza bimestrale. I seminari avranno la durata di 5 ore ciascuno. Si svolgeranno durante la mattina dalle ore 9:00 alle ore 14:00, oppure il pomeriggio dalle ore 14.00 alle ore 19:00.

Le **5 ore** del seminario si svolgeranno indicativamente nel modo seguente:

1. Prima parte:
 - Un quarto d'ora presentazione dei relatori e spiegazione della chat anonima;
 - Un'ora di informazione ambito medico;
 - Break di un quarto d'ora;
 - Un'ora e un quarto di informazione in ambito psicologo;
 - Break di un quarto d'ora (prime **3 ore**)
2. Seconda parte:

- **2 ore** attività pratiche

Sedi: i seminari si svolgeranno nelle aule magne delle sedi principali, con particolare occhio di riguardo verso le sedi con più studenti stranieri:

- Aulario
- Policlinico: in questa sede, data la grande presenza di studenti, è consigliabile programmare più incontri per raggiungere un pubblico più ampio per soddisfare appieno la domanda.
- Annunziata
- Papardo: in questa sede, data la grande presenza di studenti, è consigliabile programmare più incontri per raggiungere un pubblico più ampio per soddisfare appieno la domanda.
- Giurisprudenza
- COSPECS

Nello specifico, le aule prese in considerazione sono:

Policlinico	Aula Magna Filippo
	De Luca pad.NI
	Pad. G - 250 posti
	Pad. E - 250 posti
	Pad. H - 212 posti
COSPECS	Aula magna - 99 posti
Giurisprudenza	Aula 2 [edificio B] – 200 posti
	Aula 3 “Vincenzo Scalisi” [edificio B] – 168 posti
	Aula Ex-Chimica [edificio G] – 160 posti
Ingegneria	Aula Magna – 250/300 posti
Cittadella	Aula a vetri (ex segreteria) - 150 posti
	Aula magna 2 (edificio D piano 1) - 153 posti
Annunziata	AUDITORIUM – 400 posti
	Aula MM [secondo piano] – 98 + 20 mobili
Aulario	Aula magna - 250 posti
	Aula 101 - 110 posti
	Aula Giuliano – 110 posti
Papardo	Aula Magna “V. Ricevuto” Papardo

Scienze politiche	Aula "O. Buccisano" [primo piano] - 120 posti
	Aula "L. Campagna" [piano terra] - 100 posti
	Aula "V. Tomeo" [primo piano] - 100 posti

Relatori: sono previsti interventi da parte di professionisti per affrontare specifici aspetti dell'argomento. In particolare:

- Per quanto riguarda l'ambito medico, si propone il 1 docente medico UNIME e si considera la presenza di un eventuale/i co-relatore di ambito medico, ad esempio ostetrica e dermatologo, dottorandi e specializzandi;
- Per quanto riguarda l'ambito psicologico, si propone 1 docente psicologo UNIME e si considera la presenza di un eventuale/i correlatore, ad esempio dottorandi e specializzandi.
- Possibile partecipazione di un rappresentante di un centro di pianificazione familiare (e Croce Rossa) per informazioni su servizi di consulenza e test per le IST (da definire meglio).

Crediti: la partecipazione a ciascun seminario darà la possibilità agli studenti di acquisire 0,50 CFU (è possibile ricevere i crediti solo una volta per seminario).

Materiali e Risorse (in italiano e in inglese):

- Slide di presentazione con informazioni chiare e grafiche: La parte didattica dei seminari sarà accompagnata da slide di presentazione con informazioni chiare e grafiche. Le slides dai contenuti informativo-didattici saranno realizzate dai relatori stessi; mentre, per quanto riguarda la parte Delle attività del seminario, sarà accompagnata da slides esplicative per ogni attività che verrà messa in atto realizzate dal team del progetto.
- Brochure sul benessere psicologico individuale e sociale in ambito sessuale.
- Poster da affiggere all'interno dell'aula rappresentanti "immagini stimolo" che richiamano il tema della salute sessuale.
- Video informativi e dimostrativi.
- Testimonianze.
- Moduli di valutazione per raccogliere feedback dai partecipanti.
- Gadget (preservativo con QRcode, volantini...): da distribuire solo dopo la conferma della doppia compilazione dei 2 moduli (o simili), così da incentivare i partecipanti.

Il seminario sarà adattato alle esigenze specifiche degli studenti stranieri, fornendo traduzioni e supporto linguistico se necessario.

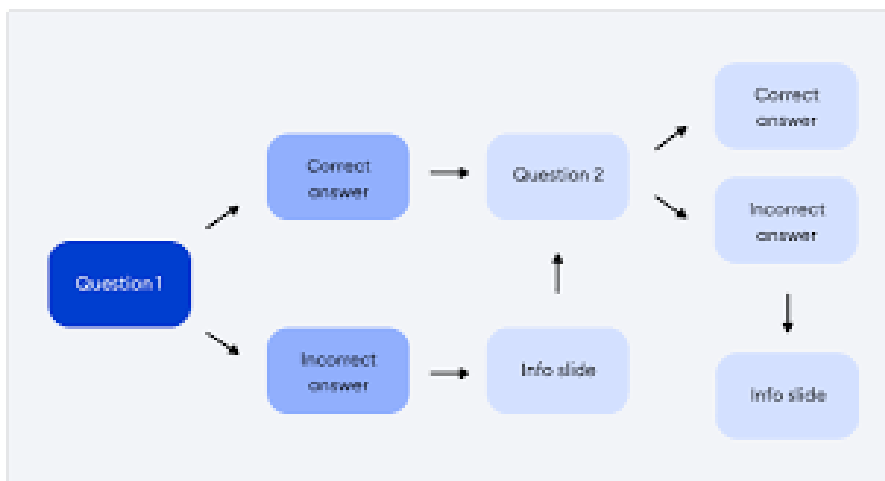
Per massimizzare l'impatto educativo del progetto S.A.F.E. U e raggiungere il maggior numero di studenti, verranno utilizzati vari canali di comunicazione. I social media, come Instagram, Facebook, Twitter e TikTok, saranno utilizzati per campagne con post, storie e video teaser. Su Facebook, verranno creati eventi dedicati con l'hashtag #SAFEUseminar per facilitare la ricerca e la condivisione. Le informazioni sui seminari saranno diffuse tramite e-mail e newsletter ufficiali dell'università, includendo link per la registrazione e materiali informativi. Il sito web del progetto avrà una sezione dedicata con un calendario aggiornato e dettagli sugli eventi. Le associazioni studentesche aiuteranno a promuovere i seminari tramite i loro canali. Materiali promozionali fisici, come saranno distribuiti nei punti chiave del campus, e gadget promozionali saranno utilizzati per aumentare la visibilità. Infine, i banchetti informativi nel campus forniranno informazioni direttamente agli studenti interessati.

Struttura dei seminari

- Registrazione partecipanti: gli studenti sono invitati a registrarsi apponendo il proprio nome, cognome e numero di matricola in un foglio di firme apposito, dopo riceveranno una brochure con la scaletta del seminario e una brochure con le informazioni sulle IST, un notes, una penna e un badge con il tesserino su cui sarà stampato logo e nome del progetto SAFE (tutto ciò da definire in base al budget disponibile);
- Inizio seminario: verrà proiettato su uno schermo un video informativo di introduzione.
- Presentazione relatori: verranno presentati i relatori e co-relatori che interverranno durante il seminario. Contestualmente, si renderanno partecipi tutti gli studenti presenti in aula della possibilità di usufruire di una chat anonima sulla quale poter scrivere ogni loro possibile domanda durante tutte le prime 3 ore del seminario (possibili piattaforme da utilizzare: NGL, Tellonym, Google form). Tali domande verranno poi lette e discusse dopo il coffe-break; il momento della risposta a tali domande da parte dei relatori dovrà configurarsi come un momento interattivo, dove ogni studente potrà intervenire ed esprimere la propria opinione o eventuali riflessioni, rispetto a tali domande.
- Prima parte (3 ore)
 - Discussione argomento in ambito medico: il medico specializzato introdurrà e discuterà il tema delle IST (infezioni sessualmente trasmissibili): quali sono, modalità di trasmissione, sintomi correlati, eventuali complicanze, prevenzione; possibile intervento di un medico dermatologo o di una ostetrica/o (ogni argomento sarà da definire).
 - Coffee-break: avrà una durata complessiva di 15 minuti.
 - Discussione argomento in ambito psicologico: l'intervento dell'esperto verterà sugli aspetti psicologici riferiti alla sessualità e alla prevenzione con particolare

attenzione su: relazione tra legami di attaccamento e relazioni tossiche, stigma associato alle malattie sessualmente trasmissibili, marcato disagio di chi contrae una IST, aspetti emotivo-affetti nella relazione di coppia con particolare attenzione ad alcuni aspetti quali il rispetto reciproco, comunicazione, consenso o aspetti manipolatori all'interno delle dinamiche relazionali, discutere sullo stereotipo sessuale "maschio" e "femmina", contatto con il Sé e maturità affettiva, acquisire consapevolezza del proprio potere decisionale nel mettere in atto comportamenti preventivi per la propria salute, autostima e senso di agency delle proprie scelte (ogni argomento sarà da definire).

- Coffee-break: avrà una durata complessiva di 15 minuti.
- Seconda parte (2 ore):
 - Risposte alle domande: i relatori, sia in ambito medico che in ambito psicologico prenderanno visione e risponderanno alle domande formulate dagli studenti nel corso delle prime 3 ore svolte; questo potrà essere considerato un valido momento di confronto e dialogo aperto con gli studenti che saranno liberi di approfondire alcuni aspetti emersi in seguito alla lettura delle domande, esprimere opinioni o condividere riflessioni.
 - Rispondere ai quiz: tramite la scansione di QR code gli studenti potranno accedere a un quiz e procedere nel rispondere alle domande che riguarderanno sia il loro grado di conoscenza sui contenuti discussi nella prima parte del seminario sia il loro livello di apprendimento rispetto a tali contenuti; inoltre, il quiz prevederà una premialità.
 - Apprendimento tramite scenario ("branching scenarios"): gli scenari ramificati sono percorsi attraverso un contenuto di apprendimento che dipendono dalle azioni intraprese da uno studente, lo sfidano a prendere decisioni che produrranno determinate conseguenze; potrebbe essere possibile quindi proiettare in aula un possibile scenario/situazione che rifletta un contenuto discusso o emerso durante il seminario e invitare gli studenti a interrogarsi quale comportamento è probabile possa esser messo in atto e per quale motivo, avviando un momento di dialogo tra relatori e studenti, riflettendo anche sulle possibili conseguenze. Tale metodo



potrebbe essere utile per far acquisire o aumentare il loro grado di consapevolezza di ogni loro scelta nell'ambito della salute sessuale, riflettere sulle motivazioni sottostanti ai vari comportamenti, comprendere l'importanza di dover ragionare sulle possibili conseguenze di ogni loro decisione e potrebbe rivelarsi un'ottima attività nel promuovere attenzione e coinvolgimento all'interno dei vari seminari.

- Schede confronto di opinioni: verrà proiettata una lista di opinioni diffuse e luoghi comuni tra i giovani rispetto alla sessualità, relazioni, dinamiche di coppia. Ogni studente potrà rispondere liberamente esprimendo semplicemente il proprio accordo o disaccordo all'affermazione letta; tale metodo potrà essere utile per aumentare il senso di consapevolezza e pensiero critico sui temi discussi.
- Visione di scene tratte da film: saranno proiettate in aula alcune scene estratte da film che raccontano in modo variegato storie e vissuti di personaggi affetti da AIDS (un esempio " *POSITIVE- 40 anni di HIV in Italia*"); lo scopo è quello di far immedesimare gli studenti sul significato di vivere e convivere con una malattia sessualmente trasmissibile, i risvolti emotivi, relazioni e soprattutto psicologici che scaturiscono da tale condizioni, aumentando il senso di riflessione e consapevolezza.
- Testimonianze e racconti ospite.

Le varie attività sviluppate per la seconda parte del seminario non devono essere messe in pratica tutte insieme in un unico seminario e non devono seguire un ordine prestabilito.

Valutazione e monitoraggio dei seminari

La valutazione dei seminari rappresenta una componente cruciale per monitorare l'efficacia delle attività proposte e per raccogliere dati utili ai fini della ricerca. A tal fine, saranno implementati diversi strumenti di valutazione per analizzare i tre temi principali: la qualità e quantità dell'informazione, gli atteggiamenti e le intenzioni comportamentali, e le variabili psicologiche (benessere psicosociale, psicosessuale, psicorelazionale).

Inoltre, verrà effettuato un confronto tra le diverse metodologie di comunicazione, formazione e marketing utilizzate. Questa analisi comparativa sarà condotta per identificare quali approcci risultano più efficaci:

- **Analisi dei Dati Raccolti**: I dati provenienti dai questionari, sondaggi e focus group saranno analizzati per confrontare l'efficacia delle varie tecniche utilizzate nei seminari.
- **Rapporti di Valutazione**: Saranno redatti rapporti periodici che evidenziano i risultati delle valutazioni, confrontando le diverse metodologie in termini di impatto sui tre temi principali.

Questa valutazione strutturata consentirà di monitorare costantemente l'efficacia dei seminari e di apportare eventuali modifiche per migliorare l'intervento, garantendo che gli obiettivi del progetto siano raggiunti in modo efficace e con un impatto duraturo.

3.2.2 Banchetti Informativi (InfoSafe Zone) – eventi all'interno dell'ateneo

Un elemento chiave del progetto S.A.F.E. U sarà l'allestimento di banchetti informativi, chiamati InfoSafe Zone, nelle strutture universitarie. Questi banchetti saranno progettati per aumentare la consapevolezza sul benessere psicologico in ambito sessuale e sui rischi delle IST. Le attività comprenderanno dimostrazioni pratiche sull'uso corretto dei preservativi e iniziative volte alla riduzione dello stigma legato alla salute sessuale, alla promozione del benessere psicologico in ambito sessuale e di comportamenti sessuali sicuri. Gli studenti saranno coinvolti in attività educative interattive e collaborazioni con gruppi studenteschi per massimizzare l'impatto.

Per garantire l'efficacia del progetto, verranno raccolti dati sulle conoscenze, gli atteggiamenti e i comportamenti degli studenti. Questo avverrà attraverso questionari pre e post-intervento, sondaggi anonimi e feedback raccolti direttamente durante le attività alle InfoSafe Zone. I dati raccolti permetteranno di valutare il cambiamento nelle conoscenze, nelle percezioni e nei comportamenti sessuali degli studenti, fornendo una base per migliorare le future iniziative educative. Inoltre, l'analisi di questi dati consentirà di adattare le attività in corso, assicurando che il progetto rimanga sempre centrato sui bisogni e le aspettative degli studenti.

Posizione e Allestimento

- Luogo e calendario: saranno proposti una volta per ogni struttura nei punti strategici all'interno del campus universitario, come l'entrata principale, le vicinanze delle mense, le aree comuni e gli spazi di eventi importanti come giornate di orientamento alla carriera, MedNight, la Cerimonia di consegna dei diplomi di laurea a Taormina, UnimeGames, Piazza dell'Arte ecc. I banchetti informativi saranno organizzati regolarmente durante l'anno accademico 2024/2025, con eventi speciali in occasione di giornate mondiali della salute, come la Giornata Mondiale contro l'AIDS.

Aree Universitarie Coinvolte:

- Campus Principale
- Residenze Studentesche: ERSU (Residence Papardo, Residence Annunziata e Casa dello studente Via Cesare Battisti)
- Centro Sportivo: Cittadella Sportiva Universitaria, Centro Equitazione Polo Annunziata, Complesso Sportivo Primo Nebiolo, Palazzo Mariani

Una giornata sarà dedicata alla sede di Noto.



Personale

A. Esperti e Professionisti della Salute

- Psicologi (specializzandi della scuola di psicoterapia e psicologi del Cerip) → uno psicologo per stand + uno del team del progetto.

B. Volontari e Personale di Supporto

- Team studenti del progetto;
- Studenti Volontari (L24 e LM51) con adeguata formazione in termine di benessere psicologico e prevenzione dei rischi legati ai comportamenti sessuali;
- Rappresentanti di ONG e Associazioni Locali.

Divise: i volontari saranno riconoscibili tramite magliette o badge con il logo del progetto.

Attività degli Stand

A. Informazione e Sensibilizzazione:

- *Distribuzione di Materiale Informativo*: Opuscoli, volantini, poster su IST, metodi di prevenzione, test disponibili;
- *Questionari e Sondaggi*: Raccolta dati per capire la consapevolezza e le necessità degli studenti riguardo le IST (verranno richiesti mail e dati personali per monitoraggio, attraverso il consenso informato con fogli per la privacy).

B. Servizi di Consulenza:

- *Servizi informativi con psicologi esperti:* Colloqui con psicologi (CERIP o Dottorandi) per domande e preoccupazioni personali (con consenso informato).

C. Screening e Test

- *Distribuzione di Kit per Autotest:* Kit per il test di HIV e alte IST, con istruzioni su come utilizzarli.
- *Sessioni di Test Rapidi:* Test HIV, epatite e altre IST eseguiti sul posto, con risultati rapidi.

D. Distribuzione di Materiali Protettivi

- *Distribuzione di Preservativi:* Preservativi gratuiti per promuovere il sesso sicuro.
- *Distribuzione di Lubrificanti:* Lubrificanti a base d'acqua per ridurre il rischio di lesioni durante il rapporto sessuale.

E. Attività Educative e Ricreative: verranno realizzate dagli studenti/dalle studentesse coinvolte nel progetto e gli studenti/le studentesse volontari/e.

- *Giochi e Attività:* Saranno organizzate attività interattive come quiz e giochi educativi sui temi della salute sessuale. Queste attività offriranno anche un modo divertente per gli studenti di apprendere e consolidare le loro conoscenze:
 - *Safe Talks:* video interviste agli studenti sulle tematiche delle IST (esempio: confermare o sfatare alcuni luoghi comuni sulle IST). Durante la realizzazione verranno coinvolti gli studenti in giochi divertenti ed educativi (vedi challenge TikTok e Instagram). Verrà fatto compilare il consenso informato e il modulo della privacy per la pubblicazione dei video online.
 - *Challenge su TikTok e Instagram:* sfide tra studenti sulle tematiche delle IST (con premio finale). Possibili sfide da fare:
 - *Match the IST:* Vi sarà un tabellone con nomi di diverse IST da una parte e i loro sintomi. Gli studenti dovranno abbinare correttamente ogni IST con i suoi dettagli corrispondenti.
 - *Egg Quiz Game:* sfida tra due studenti ai quali verranno fatte domande sul tema e chi risponderà correttamente a più domande possibili, vincerà un premio (uno dei gadget proposti).
 - *Trivia Safe:* Crea una ruota della fortuna con sezioni che rappresentano diverse categorie di domande sulle IST (es. prevenzione, sintomi, trattamenti). Gli studenti girano la ruota e rispondono alle domande per guadagnare punti. Usare le domande scientifiche.

Materiale Informativo e screening

- Volantini e brochure: saranno disponibili vari tipi di materiali di comunicazione e educazione. Questi materiali saranno redatti in modo semplice e comprensibile, e tradotti in diverse lingue per raggiungere anche gli studenti stranieri.

- **Preservativi:** saranno distribuiti gratuitamente preservativi maschili e femminili con istruzioni su come usarli correttamente. I preservativi saranno contenuti dentro un cartoncino a portafoglio. Al di sopra di questo saranno stampati il logo del progetto e quelli di eventuali sponsor e collaboratori; all'interno, sarà presente un QR-code che, se scannerizzato, riporterà ad una pagina relativa alla salute psicologica in ambito sessuale e alla prevenzione dei rischi associati ai comportamenti sessuali del sito unime.
- Eventualmente, si considera la distribuzione dei kit per i test di screening fai da te. Inoltre, in base alla disponibilità, sarà possibile effettuare dei test di screening gratuiti.

Monitoraggio e Feedback. Sarà istituito un sistema di monitoraggio per valutare l'efficacia dei banchetti informativi che permetterà di apportare miglioramenti continui e adattare le attività alle esigenze degli studenti. In particolare, sarà possibile somministrare moduli brevi per raccogliere feedback dai partecipanti riguardo alle informazioni ricevute e ai materiali distribuiti. Inoltre, gli studenti saranno invitati a iscriversi a una newsletter per ricevere aggiornamenti su eventi futuri e ulteriori informazioni sulla salute sessuale.

Promozione dell'Evento. Per promuovere l'evento, saranno creati post e storie su piattaforme come Instagram, Facebook e Twitter, saranno inviate e-mail informative agli studenti iscritti, ai gruppi studenteschi e ai club universitari e verranno affisse locandine nei punti nevralgici del campus con tutti i dettagli dell'evento.

3.2.3 Banchetti Informativi (*InfoSafe Zone*) – eventi all'esterno dell'ateneo

I banchetti saranno presenti anche in ambiti extra accademici come, ad esempio, locali ed eventi organizzati sul territorio. In particolare:

- Partecipazione ad eventi sponsorizzati al Comune di Messina;
- Serate di sensibilizzazione nei locali.

Saranno possibili due tipi di promozione nei locali:

- **Promozione passiva:** esposizione di poster del progetto SAFE U, consegna del materiale informativo come opuscolo, segnalibri e preservativi con il portfolio al personale dei locali con cui si intende collaborare.
- **Promozione attiva:** partecipazione con lo stand **InfoSafe Zone** durante gli eventi.

Durante gli eventi, ove è possibile farlo, verranno proiettate le grafiche del progetto, distribuiti volantini, opuscoli, stickers e altri gadget.

Attività:

- Safe Talks: gli studenti verranno sottoposti a video interviste sulle tematiche delle IST (esempio: confermare o sfatare alcuni luoghi comuni sulle IST).

- Trivia Safe: Verrà creata una ruota della fortuna con sezioni che rappresentano diverse categorie di domande sulle IST (es. prevenzione, sintomi, trattamenti). Gli studenti girano la ruota e rispondono alle domande per guadagnare punti.
- Distribuzione gadget
- Dottor Why: Verrà proposta una collaborazione con i responsabili del format Doctor Why per creare quiz e giochi a tema sessuale, promuovendo comportamenti sicuri attraverso il divertimento e la partecipazione attiva. Inoltre, le serate Erasmus saranno un'opportunità perfetta per integrare maggiormente gli studenti stranieri, rendendo il progetto inclusivo e accessibile a tutti.
- Servizio foto con polaroid: con l'utilizzo della polaroid sarà possibile effettuare foto durante gli eventi a tutte le persone che parteciperanno alle varie attività.

Monitoraggio e Valutazione dei banchetti informativi (sia interni che esterni all'Ateneo)

I banchetti informativi rappresentano un'importante occasione di sensibilizzazione e interazione diretta con il pubblico. Per garantire che queste attività raggiungano efficacemente gli obiettivi prefissati e offrano un contributo significativo alla ricerca, è fondamentale implementare una valutazione rigorosa e sistematica. Tale valutazione non solo ci consentirà di verificare l'efficacia dei messaggi trasmessi, ma anche di comprendere meglio come le informazioni influenzino gli atteggiamenti, le intenzioni comportamentali e il benessere psicologico dei partecipanti.

La valutazione dei banchetti informativi si articolerà attorno a tre dimensioni chiave: la qualità e quantità delle informazioni veicolate, i cambiamenti negli atteggiamenti e nelle intenzioni comportamentali, e le variabili psicologiche legate al benessere psicosociale, psicosessuale e psicorelazionale. Attraverso un'analisi dettagliata di questi aspetti, sarà possibile ottenere una panoramica completa dell'impatto delle attività e confrontare l'efficacia delle diverse strategie di comunicazione e marketing impiegate.

L'approccio adottato per questa valutazione sarà sia quantitativo che qualitativo, con l'obiettivo di raccogliere dati robusti e significativi. I risultati ottenuti serviranno non solo per migliorare le future attività di sensibilizzazione, ma anche per contribuire alla letteratura scientifica nel campo della promozione della salute e della prevenzione. La seguente sezione descrive in dettaglio i metodi che verranno utilizzati per monitorare e analizzare ciascuna delle tre dimensioni sopra menzionate.

3.3 Marketing sociale

3.3.1 Sito Web

Creazione di un sito web contenente le informazioni della campagna. Per promuovere l'integrazione degli studenti stranieri, tale sito avrà due versioni: una in italiano e una in inglese.

Verrà creato e messo a disposizione attraverso un sottodominio del sito UNIME; da qui si visualizzeranno le diverse sezioni del sito. In seguito, verrà presentata una proposta per l'interfaccia del sito:

Home Page

- **Banner Principale:** logo e nome del progetto e una frase accattivante con un messaggio forte sulla prevenzione delle IST.
- **Navigazione:** Barra di menu con le principali sezioni del sito:

- **Pagina principale - Home:** contenente le informazioni sul benessere psicologico in ambito sessuale, sui comportamenti a rischio e sulle IST (cosa sono, la loro descrizione, le informazioni sui sintomi comuni e su come vengono diagnosticate, i possibili trattamenti per ogni IST). È possibile inserire un mini-video di sensibilizzazione.
- **Pagina relativa alla prevenzione – SAFE Education:** contenente informazioni sull'uso del preservativo, sulle vaccinazioni, sulle pratiche sessuali sicure e consigli pratici per ridurre il rischio di contrarre un'IST. È possibile inserire un mini-video o delle immagini di istruzione su come inserire il preservativo realizzati in collaborazione con un professionista esperto dell'università.

Nella parte finale della pagina verrà inserito un piccolo questionario per acquisire l'e-mail e alcuni dati anagrafici (età, sesso, corso di studi, nazionalità, Erasmus) degli studenti che visitano il sito, in modo tale da poter monitorare l'andamento della campagna. Chi inserirà i propri dati avrà la possibilità di partecipare al sorteggio finale con in palio vari gadget.

- **Pagina relativa al benessere psicologico e all'educazione alle relazioni,** contenente informazioni scientifiche e materiali di auto-aiuto.
- **Pagina relativa a supporto e risorse:** sarà presente un elenco dei centri di assistenza disponibili e dei contatti da utilizzare in caso di necessità per ricevere sostegno (psicologico e medico) e maggiori informazioni. Inoltre, saranno presenti informazioni su dove e come fare i test per le IST. Possibilità di scaricare materiale Informativo come brochure, volantini e altri materiali educativi.
- **ASK SAFE-IA:** impiegando tecnologie di intelligenza artificiale, gli studenti potranno porre domande e avere risposte sugli argomenti riguardanti la campagna. Sarà presente una sezione FAQ con le risposte alle domande più comuni riguardanti le IST e un piccolo glossario di termini medici e tecnici.
- **Pagina relativa a eventi e campagne:** sarà presente un calendario degli eventi di sensibilizzazione e delle campagne in corso. Si descriveranno le campagne attuali e passate. Saranno spiegati i modi in cui i visitatori possono partecipare o contribuire.

<ul style="list-style-type: none"> ○ Chi siamo: descrizione della missione e degli obiettivi del sito; breve storia dell'organizzazione o del progetto; presentazione dei membri del team con le loro qualifiche e ruoli. Saranno presenti i collegamenti alle varie pagine social del progetto, con l'icona del social.
<p>Footer:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Contatti: Informazioni di contatto, modulo per inviare domande o richieste. - Social Media: Link ai profili social per rimanere aggiornati. - Newsletter: Iscrizione alla newsletter per ricevere aggiornamenti e informazioni. - Privacy Policy: Informativa sulla privacy e uso dei dati.

Design, usabilità e implementazione tecnica

L'interfaccia deve essere intuitiva, il design pulito e la navigazione semplice. Il sito deve essere accessibile a persone con disabilità e deve essere ottimizzato per dispositivi mobili e tablet. Ottimizzare per i motori di ricerca per aumentare la visibilità. Implementare misure di sicurezza per proteggere i dati degli utenti.

Per la realizzazione dei mini-video, si propone una collaborazione con il DAMS.

3.3.2 Campagne sui social media

Verrà realizzata una campagna Social che permetterà la diffusione del messaggio principale del progetto. Possibile nome pagine: *S.A.F.E. U Unime*.

Ogni pagina avrà il logo del progetto come foto profilo e una didascalia che specifica l'obiettivo del progetto. Il design delle pagine social sarà in linea con lo stile grafico del logo e tutti i post avranno la stessa estetica visiva.

Verranno realizzati dei contenuti social sulle pagine appositamente create per il progetto e sulla pagina ufficiale dell'università (Instagram, TikTok, Facebook). In modo periodico, saranno pubblicati dei video informativi a tema benessere psicologico, sessualità sicura ed infezioni sessualmente trasmissibili. Verranno creati vignette/meme simpatici a tema.

Verrà stilata una programmazione dei post (Instagram, TikTok, Facebook), sulla base della calendarizzazione degli eventi universitari in cui saranno presenti anche gli stand informativi di S.A.F.E. U. Prima di ogni evento verranno postate delle storie (1 settimana prima, 3 giorni prima, 1 giorno prima). Verranno anche postate le varie collaborazioni con i locali/enti del territorio in corrispondenza delle varie attività programmate.

Saranno creati hashtag che accompagneranno tutta la campagna per ogni post e storia: #SAFEU, #SafeTalks, #SafeUEducation, #SafeUHealth, #SafeUChoices, ...

Dopo un'analisi dei costi, si potrebbe valutare la possibilità di coinvolgere Influencer locali.

I social rappresentano il mezzo principale per la diffusione dei Safe Talks, creando engagement e ponendo i partecipanti come testimonial attivi della campagna.

Tecniche di Persuasione e Marketing Comportamentale

Per massimizzare l'efficacia della campagna, verranno utilizzate tecniche di marketing basate sulla psicologia comportamentale, come il condizionamento classico e operante, il rinforzo positivo e la riduzione dei comportamenti indesiderati. Ad esempio, attraverso il condizionamento classico, verranno creati contenuti che associano stimoli positivi, come musica popolare e immagini accattivanti, al messaggio dell'uso del preservativo. Attraverso il condizionamento operante, si incentiverà l'uso del preservativo premiando i comportamenti desiderati, ad esempio con la distribuzione di gadget o la partecipazione a contest.

Inoltre, saranno implementate tecniche di persuasione, come la creazione di un senso di urgenza per promuovere l'azione immediata e l'utilizzo di messaggi emotivi e rilevanti per coinvolgere il pubblico su un piano personale. Le campagne saranno visivamente accattivanti e interattive, sfruttando video animati, infografiche e altri strumenti multimediali per mantenere alto il livello di attenzione del pubblico.

3.3.3 QR code

Per il progetto verranno creati due QR code:

1. Uno più generico da stampare e distribuire/collocare nei centri frequentati maggiormente da studenti UNIME che rimanderà alla pagina principale del sito creato ad hoc di cui al punto 3.3.1
2. Uno specifico che verrà apposto all'interno del portfolio contenente il preservativo. Una volta scannerizzato, riporterà alla pagina relativa alla prevenzione dei comportamenti a rischio. La pagina contiene le informazioni sull'uso del preservativo, sulle vaccinazioni, sulle pratiche sessuali sicure e consigli pratici per ridurre il rischio di contrarre un'IST. Inoltre, in una parte della pagina mostrata, verrà inserito un piccolo questionario per acquisire l'e-mail e alcuni dati anagrafici (età, sesso, corso di studi, nazionalità, Erasmus) degli studenti che visitano il sito, in modo tale da poter monitorare l'andamento della campagna. Chi inserirà i propri dati avrà la possibilità,

a fine campagna, di partecipare a una estrazione finale con in palio vari gadget. I vincitori verranno contattati attraverso l'e-mail precedentemente lasciata.



📄📄📄📄📄

3.3.4 Collaborazioni territoriali

Collaborazione con i locali. Le collaborazioni con i locali di Messina sono fondamentali per creare engagement ed aumentare la capillarità della campagna di marketing sociale del progetto S.A.F.E. U. Questi luoghi saranno utilizzati per ospitare eventi, serate a tema e incontri informativi, creando un'atmosfera rilassata che facilita la partecipazione e l'interazione tra i partecipanti.

I locali coinvolti includono:

- I Parenti
- Colapesce
- Misto
- Mahspremi
- Salotto Fellini
- Chopin
- Palacultura
- Mela Godo
- Cortile Segreto
- Beer Bang
- Fico Club
- The Frum 61
- Retronoveau
- Centro Multiculturale Officina
- Per Bacco - Food and Wine
- Escape Room

Durante le serate in collaborazioni con S.A.F.E. U, sarà presente il banchetto informativo *InfoSafe Zone* che permetterà di distribuire gadget e materiali promozionali. Si svolgeranno giochi interattivi per sensibilizzare in modo divertente e coinvolgente e verranno effettuati i SafeTalks, video-interviste informali agli studenti sulla tematica. Verranno poste domande

specifiche sul tema per saggiare le loro conoscenze a riguardo e i video verranno pubblicati nei giorni successivi nell'apposita pagina social. Le interviste verranno realizzate dal team del progetto e si regaleranno gadget simpatici per incentivare gli studenti a partecipare.

Si ipotizza il coinvolgimento dei responsabili del format Doctor Why, da definire in un secondo momento.

Collaborazioni con Associazioni, Enti e Aziende. Il successo del progetto S.A.F.E U dipenderà anche dalle collaborazioni con diverse associazioni, enti e aziende del territorio che forniranno supporto logistico, materiale e promozionale. Pertanto, prima dell'inizio della campagna, si proverà a costruire partnership con queste realtà:

- Azienda produttrice di preservativi: la partnership con un'azienda di produzione permetterebbe la riduzione dei costi relativi alla distribuzione dei preservativi, elemento chiave per la strategia comunicativa del progetto S.A.F.E. U.
- Croce Rossa e Centro Prevenzione Malattie Sessualmente Trasmissibili del Policlinico: partnership per organizzare giornate di screening gratuiti per le IST, offrendo agli studenti la possibilità di effettuare controlli sanitari in un ambiente sicuro e accogliente.
- Cinema e DAMS: partnership che permetterebbe di realizzare un documentario o corto da proiettare al cinema; in alternativa, potremmo organizzare un cineforum per stimolare la discussione e la consapevolezza sui temi trattati.
- Consultorio, ERSU: partnership di supporto per la promozione degli eventi e la partecipazione di esperti ai seminari, garantendo una copertura capillare delle attività e una consulenza qualificata sui temi della salute sessuale.
- Fornitore di gadget: partnership per la produzione di materiali promozionali come penne, adesivi e braccialetti con il logo del progetto e messaggi di sensibilizzazione.
- ATM e Caronte: partnership per pubblicizzare gli eventi e per trasmettere il messaggio della campagna, raggiungendo un pubblico più vasto.
- ESN Messina: partnership per il coinvolgimento gli studenti stranieri e la promozione delle attività del progetto, garantendo che tutti gli studenti, indipendentemente dalla loro provenienza, siano informati e coinvolti.

Collaborazioni con Associazioni Studentesche. Le associazioni studentesche saranno cruciali per la promozione e realizzazione del progetto S.A.F.E. U. Queste associazioni fungeranno da ponte tra il progetto e la comunità studentesca, aiutando a diffondere informazioni e a organizzare eventi. Aiuteranno nella sponsorizzazione del progetto, organizzando eventi congiunti e promuovendo le attività attraverso i loro canali di comunicazione. Faciliteranno l'avvicinamento degli studenti al progetto, garantendo una partecipazione attiva e coinvolta:

- Unixme
- Ares
- Morgana

- Atreju
- Orum
- Udu
- Decimo Sommerso

Collaborazioni con le radio universitarie e locali. Le radio (es. UnimeRadio) saranno utilizzate per pubblicizzare gli eventi e intervistare professionisti sulla tematica delle IST e dei comportamenti sessuali sicuri. Questi interventi radiofonici aiuteranno a raggiungere un pubblico più vasto e a sensibilizzare ulteriormente sulla prevenzione delle IST, promuovendo un dialogo continuo e informato tra gli studenti.

3.3.5 Mockup, oggetti e materiali di promozione

Per aumentare l'interesse e l'engagement, saranno distribuiti gadget promozionali come preservativi, portachiavi, penne, e magliette con il logo del progetto S.A.F.E U e messaggi di sensibilizzazione. Questi gadget serviranno anche come promemoria costanti dell'importanza della salute sessuale.





3.3.6 Costi stimati e risorse

Analisi preliminare costi materiali (non riflette il costo finale, è stata condotta per avere una stima iniziale dei possibili costi di realizzazione delle diverse attività e dei diversi materiali):

Gadget	Prezzo (€)	Link
Microfono	31,99 €	https://amzn.eu/d/f2jgFkB
Videocamera;	169,99 €	https://amzn.eu/d/eigl8A
Preservativi	0,27€ (1 pz.) 540 € (2000pz.)	https://amzn.eu/d/eK0YerL
Portfolio preservativi	0,13 € (1pz) 260 € (2000 pz)	Preventivo <i>Love Safe Night</i>
Stickers/ QR code adesivo	283,97 € (5000 pz.)	https://www.pixartprinting.it/stampa-etichette-cartellini/etichette-adesive/
Penne con logo	234,24 € (400pz)	https://www.giftcampaign.it/penne-pubblicitarie-personalizzate/plastica/penna-economy-inchiostro-nero.html

Matite con logo	190,32 € (400pz)	https://www.giftcampaign.it/matite-personalizzate/matite-pubblicitarie/matita-personalizzata-unicolor.html
Evidenziatori con logo	1.151,68 € (400pz.)	https://www.giftcampaign.it/evidenziare-disegnare/evidenziatori-personalizzati.html
Segnalibro	42,79 € (500)	https://www.vistaprint.it/
tote bag con logo del progetto e logo unime	627,08 € (200 pz) Misure:207mmx265mm	https://www.giftcampaign.it/shopper-borse-personalizzate/tote-bag.html (PDF preventivo)
maglietta con logo del progetto e unime	794 € (200 pz.) 60 S, 70 M, 40 L, 30XL.	https://www.giftcampaign.it/abbigliamento-personalizzato/magliette-personalizzate.html (PDF preventivo)
felpe con logo del progetto e unime	3.630,23 € (200 pz.)	https://www.gadgetoo.com/
portachiavi con il logo del progetto	1.903,2 € (500 pz)	https://www.giftcampaign.it/portachiavi-personalizzati/portachiavi-quadri-rpet.html
Chiavette usb	305 € (100 pz.)	https://www.giftcampaign.it/chiavette-usb-personalizzate/pen-drive-plastica/usb-gomma-economico.html
Brochure	27,81 € (1000 pz.)	https://www.pixartprinting.it/piccolo-formato/stampa-pieghevoli/
Volantini	181,34 € (20.000 pz.)	https://www.pixartprinting.it/stampa-etichette-cartellini/etichette-adesive/
Poster (per allestire)	103,05 € (9 pz.)	https://www.pixartprinting.it/stampa-manifesti-per-affissione/poster-personalizzati/
Desk promozionali	269,69 € (1 pz.)	https://www.pixartprinting.it/espositori/desk-promozionali/desk-crowner/
Gazebo	64,99 € (1 pz.)	https://amzn.eu/d/2VhleDf
Sfondo per interviste;	147,74 € (1 pz.) 132,86 € (1 pz.)	https://www.stampaestampe.it/pareti-espositive-p-441.html https://www.pixartprinting.it/espositori/roll-up/classic-mono/
Tavoli	80 € (2 pz.)	https://amzn.eu/d/5ythV5m
Sedie	186,8 € (10pz.)	https://amzn.eu/d/iTPzS7a
Ruota	76,92 €	https://amzn.eu/d/cvF58KR

Kit esame (test rapido)	...€ 18,54 € (Sifilide) (20 pz.) 62,26 € (HIV)	Dipende dalla malattia (esempi) (non conteggiati nel totale) DA VEDERE
Oggettistica da utilizzare per le interviste (tabellone magnetico e oggetti vari)	80 €	https://amzn.eu/d/hd4mccy
TOTALE	11.398,94	

*preservativi: tra 0,20 e 0,40 euro ciascuno all'ingrosso.

Elementi del progetto stimati preventivamente come da realizzarsi a isorisorse (da verificare)

- Sito
- Docenti, professionisti e volontari

Costi da definire durante la progettazione approfondita:

- Influencer
- Investimenti SEO/SEM/Social

Spese aggiuntive: Rimborsi spesa per spostamenti, stimati in max € 5000

Stima del budget totale necessario allocato UNIME: € 20.000 (considerate le prestazioni stimate come ad isorisorse effettivamente realizzate senza costi monetari)

Centro di gestione e allocazione: Il centro di spesa proposto per la gestione del progetto è il CERIP, tra le cui finalità istituzionali figura la promozione del benessere psicologico e la tutela della salute.

4. Il team

Il team di gestione del progetto S.A.F.E. U. sarà eterogeneo e vedrà la partecipazione di diverse professionalità al servizio della riuscita delle attività di informazione, formazione e marketing sociale.

- Coordinatore: prof. Alessandro De Carlo.
- Team scientifico: Prof.ssa Giuseppa Filippello, prof.ssa Francesca Liga, prof.ssa Loredana Benedetto, prof. Massimo Ingrassia, docenti Unime afferenti al CERIP, al Dipartimento DIMED e ad altri dipartimenti da definire. La composizione definitiva del team scientifico sarà definita prima dell'inizio delle attività.
- Gruppo di ideazione e gestione: studentesse del corso di laurea magistrale in psicologia clinica e della salute nel ciclo di vita (Alessia Andaloro, Melissa Arigò, Roberta Armandini, Pasqualina Buoncastro, Antonella Costantino, Chiara De Angelis, Marta Guastella, Amelia La Torre, Giulia Portaro, Giulia Tavilla, Miriana Venniro).
- Specializzande/i in Psicologia Clinica/Psicologhe e psicologi afferenti al CERIP: psicologhe e psicologi già afferenti all'Ordine, in grado di fornire supervisione e di svolgere attività professionali.
- Volontarie e volontari: Studentesse e studenti UNIME sulla base di adesione volontaria e a seguito di training fornito dal team scientifico e dai professionisti.

Organigramma gruppo di ideazione e gestione S.A.F.E. U.



Payoff da definire con il team scientifico

Proposta: **HEALTHY SEX, HEALTHY LIFE!**



healthy sex
healthy
life

5. Monitoraggio e Valutazione

Il monitoraggio e la valutazione del progetto S.A.F.E. U. sono fondamentali per garantire l'efficacia, la qualità e l'impatto delle attività proposte. Questo processo non solo ci permette di verificare se gli obiettivi prefissati vengono raggiunti, ma anche di adattare e ottimizzare continuamente le iniziative in risposta ai feedback e ai dati raccolti.

Per assicurare una valutazione completa e accurata, verranno implementati strumenti di monitoraggio sia quantitativi che qualitativi. Questi strumenti ci consentiranno di raccogliere dati significativi su vari aspetti del progetto, tra cui il cambiamento nelle conoscenze, negli atteggiamenti e nei comportamenti degli studenti riguardo la salute sessuale e la prevenzione delle Infezioni Sessualmente Trasmissibili (IST). Inoltre, il monitoraggio dei QR code inseriti nei materiali informativi digitali permetterà di tracciare l'interazione degli studenti con le risorse online, fornendo informazioni preziose sull'efficacia delle strategie di comunicazione digitale.

Parallelamente, tutte le attività del progetto saranno oggetto di rilevazioni statistiche e di studi finalizzati alla ricerca, focalizzandosi su tre temi fondamentali:

- Qualità e quantità dell'informazione: Valuteremo l'accuratezza, la completezza e la chiarezza delle informazioni trasmesse, nonché la loro capacità di raggiungere il pubblico target in modo efficace.
- Atteggiamenti e intenzioni comportamentali: Analizzeremo come le attività influenzano le percezioni, le credenze e le intenzioni degli studenti riguardo la salute sessuale, cercando di identificare cambiamenti positivi e aree in cui è necessario un intervento ulteriore.
- Variabili psicologiche: Esamineremo l'impatto delle attività sul benessere psicosociale, psicosessuale e psicorelazionale dei partecipanti, valutando come queste iniziative contribuiscano al miglioramento della qualità della vita degli studenti.

Un aspetto chiave della nostra metodologia sarà il confronto tra le diverse strategie di comunicazione, formazione e marketing adottate nel progetto. Questo confronto ci permetterà di determinare quali approcci sono più efficaci in termini di coinvolgimento degli studenti e di promozione di comportamenti salutari.

I dati raccolti attraverso questi strumenti di valutazione saranno analizzati regolarmente per identificare punti di forza e aree di miglioramento. I feedback ottenuti saranno utilizzati per adattare e perfezionare le attività in corso, assicurando che il progetto rimanga reattivo e centrato sui bisogni degli studenti. Inoltre, verranno organizzati incontri periodici con i partner del progetto per discutere i progressi, valutare i risultati ottenuti e pianificare eventuali aggiustamenti necessari.

Questo approccio strutturato e multidimensionale al monitoraggio e alla valutazione garantirà non solo la qualità e l'efficacia del progetto S.A.F.E. U., ma anche il suo continuo miglioramento e la sua rilevanza per la comunità studentesca.

5.1 Pianificazione delle Attività e Monitoraggio della campagna social

La campagna social seguirà una rigorosa pianificazione, con l'obiettivo di creare e avviare i canali online nel mese di settembre e dare inizio alle attività social nel mese di ottobre. Da novembre a giugno, saranno organizzati seminari interattivi (*LearnSafe Zone*) nei campus e campagne promozionali con distribuzione di preservativi. Il monitoraggio sarà continuo, con l'adattamento delle strategie in base ai feedback raccolti.

Il successo della campagna sarà misurato attraverso diversi KPI (Key Performance Indicators), come il tasso di partecipazione agli eventi, il coinvolgimento sui social media (like, commenti, condivisioni), il numero di preservativi distribuiti e i feedback degli studenti. I dati raccolti saranno analizzati regolarmente per valutare l'efficacia della campagna e apportare eventuali correzioni.

5.2 Risultati Attesi

In primo luogo, si prevede un aumento significativo del benessere psicologico in relazione alla sfera sessuale e affettiva. In secondo luogo, si prevede l'aumento della consapevolezza riguardo alle infezioni sessualmente trasmissibili (IST) e alle pratiche di prevenzione tra gli studenti universitari. Si attende anche una diminuzione dello stigma associato alla salute sessuale, favorendo un ambiente universitario più aperto e inclusivo dove gli studenti si sentano a proprio agio nel discutere e cercare supporto per questioni legate alla sessualità. L'integrazione delle risorse di supporto psicologico contribuirà a migliorare il benessere emotivo e relazionale degli studenti, rafforzando la loro capacità di gestire lo stress e di costruire relazioni sane e rispettose. Questi risultati complessivi non solo dimostreranno l'efficacia del progetto, ma contribuiranno anche a creare un ambiente universitario più informato, sicuro e solidale.

È importante sottolineare che, nonostante il focus principale sia la prevenzione delle IST, il nostro obiettivo è promuovere una salute psicologica sessuale nel senso più ampio del termine. Ciò significa sostenere gli studenti nel raggiungimento di un benessere complessivo che comprenda la prevenzione delle malattie, la promozione di relazioni affettive equilibrate e una sessualità consapevole e rispettosa. Vogliamo andare oltre la semplice trasmissione di informazioni, abbracciando una visione olistica della salute sessuale che includa il benessere emotivo, relazionale e psicologico. Questo approccio riconosce che la salute sessuale non è solo assenza di malattia, ma anche presenza di benessere. Gli studenti devono sentirsi sicuri e supportati nelle loro esperienze sessuali, liberi di esplorare e comprendere la loro sessualità in un contesto di rispetto reciproco e auto-consapevolezza. Promuovere una sessualità consapevole significa incoraggiare comportamenti sessuali responsabili e sicuri, ma anche insegnare l'importanza dell'empatia, della comunicazione e del rispetto all'interno delle relazioni affettive. Attraverso questi interventi, ci aspettiamo non solo di migliorare la conoscenza e la consapevolezza degli

studenti, ma anche di influenzare positivamente i loro comportamenti e atteggiamenti. L'analisi continua dei dati raccolti ci permetterà di adattare e ottimizzare le nostre iniziative, garantendo che il progetto rimanga centrato sui bisogni degli studenti e promuova una sessualità sana e un benessere psicologico duraturo.

6. Timeline: A.A. 2024/25 da ottobre a luglio

Nota: Il presente progetto è stato concepito per una durata iniziale di un anno. Tuttavia, i concept e i contenuti sono stati sviluppati in modo modulare, permettendo un'erogazione estesa su tre anni. Questo approccio consente di affrontare in modo approfondito diverse tematiche nel tempo. Durante il primo anno, il focus sarà principalmente sull'aumento della consapevolezza riguardo alle infezioni sessualmente trasmissibili (IST) e sulla riduzione dello stigma associato alla salute sessuale. Questo include educazione sui metodi di prevenzione e promozione di comportamenti sessuali sicuri.

La struttura triennale consente una progressiva costruzione del progetto, permettendo di adattare e ottimizzare le attività in base ai feedback e ai risultati ottenuti annualmente. In questo modo, si garantisce una risposta continua e mirata alle esigenze emergenti degli studenti, sostenendo il loro benessere complessivo a lungo termine.

6.1 Fase 1

Pianificazione e proposta del progetto

T1. Definizione degli obiettivi del progetto

- Identificazione delle aree di intervento
- Determinazione del target

T2. Sviluppo della proposta del progetto

- Stesura del documento di progetto con dettagli su obiettivi, metodi, timeline, budget.
- Preparazione di un piano di comunicazione per la presentazione alla rettrice.

T3. Presentazione e approvazione del progetto

- Incontro di presentazione del progetto (rettorato).
- Revisione e approvazione della proposta.

Pre-Produzione

T4. Definizione del team e sviluppo dei contenuti educativi

- Raccolta di materiali informativi e risorse.
- Collaborazione con esperti per sviluppare contenuti aggiornati e rilevanti.

T5. Creazione dei materiali didattici

- Traduzione dei materiali per gli studenti stranieri.

T6. Pianificazione degli eventi

- calendarizzazione degli eventi.
- Prenotazione degli spazi necessari all'interno dell'università.
- Preparazione materiali per allestimento "stand" (*InfoSafe Zone*) durante gli eventi di formazione ed eventi universitari.

T7. Coordinamento con altri dipartimenti

- Coinvolgimento dei dipartimenti di comunicazione, salute, e amministrazione.

T8. Organizzazione della collaborazione con locali e enti esterni

- Identificazione di locali pubblici di svago, discoteche, farmacie e enti per lo screening delle IST.
- Stabilire contatti e negoziare accordi di collaborazione.
- Definizione di ruoli e responsabilità per ciascun partner.

6.2 Fase 2

Produzione

T1. Valutazione pre-progetto

- Somministrazione di questionari pre-intervento per valutare la conoscenza e le attitudini degli studenti riguardo la salute sessuale.
- Raccolta di dati di base per confronti futuri.

T2. Stampa e distribuzione dei materiali

- Stampa dei materiali didattici e promozionali.
- Distribuzione dei materiali nei luoghi chiave dell'università, locali in collaborazione e farmacie.

T3. Organizzazione degli eventi

- Preparazione logistica degli eventi (allestimento degli spazi, attrezzature, esperti).

T4. Lancio della campagna di comunicazione

- Pubblicazione di annunci sui canali di comunicazione universitari (social media, sito web).
- Collaborazione con media locali per promuovere l'iniziativa.
- Promozione della campagna attraverso i locali e gli enti in collaborazione.

T5. Coordinamento con gli enti per lo screening delle IST

- Organizzazione di sessioni di screening in collaborazione con enti specializzati.
- Pianificazione delle date e dei luoghi per lo screening.

Esecuzione

T6. Inizio degli eventi

T7. Monitoraggio e valutazione intermedia

- Raccolta di feedback dai partecipanti.
- Monitoraggio delle attività e dei risultati intermedi.

6.3 Fase 3

Post-Esecuzione

T1. Valutazione post-progetto

- Somministrazione di questionari post-intervento per valutare l'efficacia delle attività educative.

T2. Analisi dei risultati

- Valutazione dell'impatto del progetto tramite questionari e interviste.
- Analisi dei dati raccolti per misurare l'efficacia delle attività.

T3. Rapporto finale

- Redazione di un rapporto finale con i risultati del progetto.
- Presentazione del rapporto alla rettrice e ai principali stakeholder.

T4. Follow-up e sostenibilità

- Pianificazione di azioni di follow-up basate sui risultati ottenuti.
- Proposte per la sostenibilità a lungo termine del progetto.

Progetto S.A.F.E. U.: Attività iniziali

Il presente documento ha lo scopo di delineare le azioni pianificate per l'avvio del progetto S.A.F.E. U. e di elencare i materiali e le attività necessari alla loro realizzazione. La fase iniziale del progetto è stata progettata con l'intento di concentrarsi su attività che comportino un impiego ottimale delle risorse, sia economiche che umane, per garantire una partenza efficace e sostenibile.

Si sottolinea che il cronoprogramma proposto è flessibile e può essere soggetto a modifiche in base a esigenze operative o a eventuali cambiamenti di priorità. Ogni attività prevista e le relative scadenze possono essere adattate o posticipate, in modo da permettere una gestione più agevole e reattiva del progetto. L'obiettivo principale rimane quello di assicurare la massima efficacia delle iniziative, mantenendo comunque la possibilità di riorganizzare le tempistiche laddove necessario.

Cronoprogramma 9 settembre - 30 novembre

Il cronoprogramma è stato redatto ipotizzando la partecipazione del progetto S.A.F.E. U. agli *Unime Games* del 4 ottobre, evento che rappresenta una grande opportunità per raggiungere un'ampia partecipazione studentesca. Tuttavia, nel caso in cui si verificassero rallentamenti o imprevisti che impedissero il rispetto di questa prima scadenza, tutte le attività previste potranno essere slittate di due settimane senza compromettere l'efficacia del progetto. Questo approccio flessibile permette di garantire una pianificazione realistica e adattabile alle eventuali esigenze operative, mantenendo al contempo l'obiettivo di una piena partecipazione e un'efficace realizzazione delle attività progettuali.

Entro il **15 settembre**:

- Individuazione di un referente per i materiali che si possa interfacciare con il team;
- Definizione interna del progetto;
- Definizione preliminare degli aspetti di ricerca e inizio delle procedure per la revisione etica e giuridica delle attività di raccolta dati;

Dal **9 al 30 settembre**:

- Costruzione sito internet. Attività:
 1. Creazione contatto da parte della Direzione con referente informatico;
 2. Collaborazione gruppo-referente per sviluppo pagina e inserimento testi già esistenti;
 3. Approvazione dei testi da parte del comitato scientifico;
 4. Pubblicazione;
 5. Pubblicazione articolo sulla pagina generale di Unime per sponsorizzare l'inizio del progetto.
- Pubblicazione dei social e inizio attività online.

Seminari – LearnSafe Zone:

- **16 ottobre** – versione in italiano – Sede di giurisprudenza – si propone aula 2 edificio B 200 posti
- **6 novembre** – versione in inglese
- **20 novembre** – versione in italiano

Attività:

1. Definizione del gruppo relatori e correlatori da parte del team entro il 30 settembre;
2. Definizione dei contenuti dei seminari con i relatori;
3. Prenotazione aule tramite supporto rettore/direzione;
4. Per il seminario del 6 novembre in inglese, coinvolgimento di esperti di mediazione culturale tramite CERIP e/o Rettorato.

Completamento dei materiali con 15 giorni di anticipo (30 settembre) rispetto alla data del primo seminario. Materiali necessari PER OGNI seminario:

- 200 brochure SAFE U;
- 200 portfolio per il preservativo (con QR code);
- 200 preservativi*;
- 200 card SAFE U;
- 80 segnalibri con logo;
- 30 penne con logo.

Banchetti – InfoSafe Zone

- **4 ottobre** – *Unime Games*
- **28 ottobre** – Polo Papardo
- **14 novembre** – Policlinico

Attività:

1. Definizione del team e dei contenuti con il Comitato Scientifico;
2. Realizzazione dei materiali necessari insieme al referente per i materiali con almeno 10 giorni di anticipo rispetto alla prima uscita.

Completamento dei materiali con 10 giorni di anticipo (24 settembre) rispetto alla data del primo evento. Materiali necessari PER OGNI banchetto:

- 200 brochure SAFE U;
- 200 Portfolio per il preservativo (con QR code);
- 200 preservativi*;
- 200 card SAFE U;
- 80 segnalibri con logo;
- 30 penne con logo.

Eventi:

- **23 ottobre** – Per Bacco, Food and Wine
- **28 novembre** - Dr. Why - *partnership avviata in via di definizione.*

Completamento dei materiali con 10 giorni di anticipo (13 ottobre) rispetto alla data del primo evento. Materiali necessari PER OGNI evento:

- 100 brochure SAFE U;
- 100 Portfolio per il preservativo (con QR code);
- 100 preservativi*;
- 100 card SAFE U;
- 50 segnalibri con logo;
- 30 penne con logo.

I contatti con i locali previsti per le attività del progetto sono stati già stabiliti, ottenendo conferma della loro disponibilità. Pertanto, siamo pronti ad avviare gli eventi programmati non appena saranno forniti i materiali necessari.

I materiali elencati di seguito sono necessari per garantire il corretto svolgimento degli eventi e dovrebbero essere pronti almeno 10 giorni prima dell'avvio delle attività. Si tratta di risorse non specifiche per singoli eventi, ma che possono essere riutilizzate in tutto l'arco temporale preso in considerazione (9 settembre-30 novembre):

- 30 magliette con il logo per lo staff (team, volontari, specializzandi e relatori)
- 2 timbri con logo SAFE U
- 30 locandine con calendarizzazione eventi;
- 20 adesivi “SAFE U è stato qua” con QR code;
- 1 desk promozionale;
- 3 sedie richiudibili;
- 1 Telecamera;
- 2 Microfoni piccoli da interviste.

Al fine di garantire una comunicazione trasparente e un costante aggiornamento sullo stato di avanzamento del progetto, proponiamo di instaurare un sistema di condivisione periodica con il Rettorato e la Direzione Generale ogni due settimane. Questo approccio consentirà un monitoraggio regolare delle fasi operative e un'eventuale rapida risoluzione di problematiche.

Inoltre, **entro il 10 novembre** verrà presentato un nuovo cronoprogramma che coprirà il periodo dicembre-febbraio, permettendo così di pianificare con anticipo le attività future e assicurare una continuità efficiente del progetto.

*Nel quadro delle iniziative previste, esiste la possibilità di *ottenere preservativi gratuitamente* grazie a una potenziale collaborazione con l'associazione Arcigay. Tale partnership potrebbe contribuire in maniera significativa alla diffusione dei materiali di prevenzione senza comportare oneri aggiuntivi per il progetto. Ovviamente, questa collaborazione sarebbe soggetta all'approvazione dell'università e verrebbe definita in accordo con i principi e le linee guida istituzionali. Resta inteso che la proposta è ipotetica e potrà essere valutata insieme.

Nota Bene

L'avvio del progetto è stato pianificato secondo il principio di parsimonia, partendo dalle attività più leggere in termini di impegno economico e organizzativo. Questa strategia è stata adottata per garantire un avvio rapido ed efficiente e consentire di dare inizio alle attività senza ritardi, ottimizzando l'uso delle risorse fin dalle prime fasi operative.

Programma Instagram da ottobre 2024

Il **primo post** sulla pagina Instagram sarà di presentazione: verranno pubblicate la foto del logo e una foto del team con le magliette del brand; in descrizione verrà spiegato lo scopo del progetto lo scopo del nostro progetto.

Descrizione primo post:

Testo del post: 🎓 Benvenuti nel nostro spazio sicuro! 💬 #ProgettoSafeU

Ciao a tutti! Vi presentiamo la pagina ufficiale del progetto S.A.F.E. U., creato con un obiettivo chiaro: promuovere la prevenzione delle infezioni sessualmente trasmissibili (IST) e il benessere psicosessuale.

🌱 Perché l'abbiamo fatto?

La salute sessuale è un aspetto fondamentale del benessere di ciascuno di noi, ma spesso è un tema trascurato o affrontato con timore. Con questo progetto vogliamo offrire uno spazio informativo, sicuro e inclusivo, dove ogni studente possa trovare risposte e consigli pratici per vivere la propria sessualità in modo sicuro e consapevole.

👤 Chi siamo?

Siamo un team di giovani afferenti all'Università degli studi di Messina, appassionate di salute pubblica e determinate a fare la differenza.

💬 Cosa troverete su questa pagina?

- Post informativi su come proteggersi dalle IST.
- Guide pratiche e tutorial sull'uso del preservativo.
- Spazi di discussione aperti per domande e confronti.
- Testimonianze, eventi e molto altro ancora!
- Un calendario pieno di eventi, seminari, serate!

Questo è solo l'inizio di un percorso che vogliamo condividere con tutti voi. Il nostro messaggio è chiaro: proteggersi e prendersi cura di sé e degli altri. Healthy Sex, Healthy Life.

👉 Segui la nostra pagina, interagisci con noi, e resta sintonizzato per tanti contenuti utili e interessanti!

#HEALTHYSEXHEALTHYLIFE #UniversitàDiMessina #PsicologiaClinica
#PrevenzioneIST #SaluteSessuale #StudentiUniti #StaySafe

PROGRAMMA SETTIMANALE:

1. LUNEDÌ DELLA CONSAPEVOLEZZA (“Lo sapevi che...?”);
2. MARTEDÌ SAFE TALKS;
3. MERCOLEDÌ DELLE DOMANDE (AskSafe - storie IG);
4. TUTORIAL DEL GIOVEDÌ;
5. MITO O REALTÀ;
6. PODCAST DEL SABATO (interviste) e POST DEGLI EVENTI.

In aggiunta ci saranno i post per la sponsorizzazione degli eventi e dei seminari (in base a quando verranno svolti).

LUNEDÌ DELLA CONSAPEVOLEZZA (“Lo sapevi che...?”)

Il lunedì della consapevolezza è una rubrica Instagram il cui scopo è quello di condividere informazioni, curiosità e dati circa la salute sessuale.

Il format è quello di un semplice post carosello.

La frequenza è di una volta a settimana.

Contenuti per 11 settimane

Tema: Uso del preservativo

Prima Slide (Mascotte con vignetta):

- Vignetta: "Lo sapevi che... il preservativo è l'unico metodo contraccettivo che protegge anche dalle IST?"
- Breve frase d'effetto: "Proteggiti, sempre."

Slide successive (Approfondimento):

- **Slide 2:** "Il preservativo non è solo un metodo contraccettivo, ma anche una barriera che può proteggerti da infezioni sessualmente trasmissibili (IST) come l'HIV, la clamidia e la gonorrea."
- **Slide 3:** "Esistono preservativi in diversi materiali: lattice, poliuretano e polipropilene. Se sei allergico al lattice, prova i preservativi in poliuretano!"
- **Slide 4:** "Ricorda di controllare sempre la data di scadenza e di conservare i preservativi in un luogo fresco e asciutto."
- **Slide 5:** "Indossare correttamente il preservativo è fondamentale per garantire la massima protezione. Pratica e assicurati di farlo nel modo giusto!"

Tema: Salute della Vagina

Prima Slide (Mascotte con vignetta):

- Vignetta: "Lo sapevi che... la vagina ha un sistema di autopulizia naturale?"
- Breve frase d'effetto: "Lascia che faccia il suo lavoro!"

Slide successive (Approfondimento):

- **Slide 2:** "La vagina è dotata di una flora batterica naturale che la mantiene pulita e bilanciata. Evita i lavaggi interni eccessivi che possono disturbare questo equilibrio."
- **Slide 3:** "L'uso di saponi profumati o aggressivi può alterare il pH vaginale, aumentando il rischio di infezioni. Usa prodotti specifici, delicati e non profumati."
- **Slide 4:** "Indossare biancheria intima di cotone aiuta a mantenere una buona traspirazione e riduce il rischio di irritazioni."
- **Slide 5:** "E ricorda: ogni vagina è unica! Se noti qualcosa di insolito, consulta un ginecologo senza timore."

Tema: Sesso e Salute Mentale

Prima Slide (Mascotte con vignetta):

- Vignetta: "Lo sapevi che... il sesso può avere benefici per la salute mentale?"
- Breve frase d'effetto: "Mens sana in corpore sano!"

Slide successive (Approfondimento):

- **Slide 2:** "Il sesso può rilasciare endorfine e ossitocina, ormoni che migliorano l'umore e riducono lo stress."
- **Slide 3:** "Una relazione sessuale sana e consensuale può aumentare l'intimità e rafforzare il legame emotivo con il partner."
- **Slide 4:** "Tuttavia, è importante ricordare che il sesso non dovrebbe mai essere forzato o vissuto come un obbligo. La salute mentale viene prima di tutto!"
- **Slide 5:** "Se il sesso ti causa ansia o disagio, parlane con un professionista della salute mentale per esplorare i tuoi sentimenti in modo sicuro."

Tema: Curiosità sul Pene

Prima Slide (Mascotte con vignetta):

- Vignetta: "Lo sapevi che... la dimensione del pene non influisce sul piacere sessuale?"
- Breve frase d'effetto: "Conta come lo usi!"

Slide successive (Approfondimento):

- **Slide 2:** "Il piacere sessuale dipende da molti fattori, inclusa la comunicazione, la connessione emotiva e la tecnica."
- **Slide 3:** "La sensibilità del pene varia da persona a persona, e la dimensione non è un indicatore di performance sessuale."
- **Slide 4:** "Concentrarsi sulla soddisfazione reciproca e sull'intimità è molto più importante che preoccuparsi delle dimensioni."
- **Slide 5:** "Se hai dubbi o insicurezze, parlandone con il/la partner può aiutare a migliorare la tua esperienza sessuale."

Tema: Importanza del Consenso

Prima Slide (Mascotte con vignetta):

- Vignetta: "Lo sapevi che... il consenso è sexy?"
- Breve frase d'effetto: "Sempre chiaro, sempre entusiasta!"

Slide successive (Approfondimento):

- **Slide 2:** "Consenso significa che entrambe le parti sono d'accordo a partecipare all'attività sessuale ed è essenziale in ogni fase del rapporto."
- **Slide 3:** "Il consenso deve essere dato liberamente e senza pressione. Un 'sì' ottenuto con la manipolazione non è un vero consenso."
- **Slide 4:** "Il consenso è un processo continuo: può essere revocato in qualsiasi momento. Ogni persona ha il diritto di dire 'no' o di fermarsi quando lo desidera."

- **Slide 5:** "Rispettare i limiti del/la partner e comunicare apertamente rende il sesso più sicuro e piacevole per entrambi!"

Tema: Prevenzione delle IST con il Preservativo

Prima Slide (Mascotte con vignetta):

- Vignetta: "Lo sapevi che... il preservativo è il tuo migliore alleato contro le IST?"
- Breve frase d'effetto: "Non lasciare spazio ai rischi!"

Slide successive (Approfondimento):

- **Slide 2:** "Le infezioni sessualmente trasmissibili, come l'HIV, la clamidia e la gonorrea, possono essere prevenute efficacemente con l'uso corretto del preservativo."
- **Slide 3:** "Il preservativo crea una barriera che impedisce il passaggio di batteri e virus tra i partner sessuali."
- **Slide 4:** "È importante indossare il preservativo dall'inizio alla fine del rapporto sessuale, senza eccezioni!"
- **Slide 5:** "Oltre ai preservativi in lattice, esistono alternative in poliuretano o polipropilene per chi ha allergie. Proteggiti, sempre!"

Tema: HIV e l'Importanza del Preservativo

Prima Slide (Mascotte con vignetta):

- Vignetta: "Lo sapevi che... l'uso costante del preservativo riduce il rischio di contrarre l'HIV del 98%?"
- Breve frase d'effetto: "Proteggiti, proteggi chi ami."

Slide successive (Approfondimento):

- **Slide 2:** "L'HIV è un virus che può portare all'AIDS, se non trattato. Si trasmette principalmente attraverso i rapporti sessuali non protetti."
- **Slide 3:** "Usare il preservativo correttamente è uno dei modi più efficaci per prevenire la trasmissione dell'HIV."
- **Slide 4:** "Ricorda di non riutilizzare mai un preservativo e di smaltirlo correttamente dopo l'uso."
- **Slide 5:** "Se sei sessualmente attivo, considera di fare regolarmente il test per l'HIV. La prevenzione inizia dalla consapevolezza."

Tema: Clamidia e Gonorrea

Prima Slide (Mascotte con vignetta):

- Vignetta: "Lo sapevi che... la clamidia e la gonorrea spesso non mostrano sintomi?"
- Breve frase d'effetto: "La protezione è l'unica certezza."

Slide successive (Approfondimento):

- **Slide 1:** "La clamidia e la gonorrea sono infezioni batteriche che possono essere asintomatiche, ma se non trattate possono causare gravi problemi di salute."
- **Slide 2:** "Queste IST possono essere trasmesse durante i rapporti vaginali, anali e orali non protetti."
- **Slide 3:** "Usare sempre il preservativo è essenziale per ridurre il rischio di contrarre o trasmettere queste infezioni."
- **Slide 4:** "Se hai avuto rapporti non protetti, fai un test per la clamidia e la gonorrea. Un trattamento tempestivo può prevenire complicazioni."

Tema: HPV e Vaccinazione

Prima Slide (Mascotte con vignetta):

- Vignetta: "Lo sapevi che... l'HPV è l'IST più comune, ma c'è un vaccino per prevenirlo?"
- Breve frase d'effetto: "Prevenzione oggi, salute domani."

Slide successive (Approfondimento):

- **Slide 2:** "L'HPV (Papillomavirus umano) può causare verruche genitali e, in alcuni casi, tumori cervicali, anali e orofaringei."
- **Slide 3:** "Il preservativo può ridurre il rischio di trasmissione, ma il virus può essere trasmesso anche tramite contatto pelle a pelle nelle aree non coperte."
- **Slide 4:** "Il vaccino contro l'HPV è altamente efficace e consigliato sia per ragazzi che per ragazze. Parla con il tuo medico per maggiori informazioni."
- **Slide 5:** "Anche se sei vaccinato, continua a usare il preservativo per proteggerti da altre IST."

Tema: Miti sui Preservativi

Prima Slide (Mascotte con vignetta):

- Vignetta: "Lo sapevi che... il preservativo non riduce il piacere, ma aumenta la sicurezza?"
- Breve frase d'effetto: "Piacere e protezione, insieme."

Slide successive (Approfondimento):

- **Slide 2:** "Uno dei miti più comuni è che il preservativo riduca il piacere durante il rapporto sessuale. Ma esistono preservativi ultra-sottili che offrono sensibilità e sicurezza."
- **Slide 3:** "Altri pensano che il preservativo si rompa facilmente, ma se usato correttamente, è estremamente resistente. Controlla sempre la data di scadenza e aprilo con cura!"
- **Slide 4:** "Usare lubrificanti a base d'acqua o silicone può migliorare l'esperienza e ridurre il rischio di rottura del preservativo."
- **Slide 5:** "Non lasciare che i miti influenzino la tua protezione. Il preservativo è uno strumento potente per una sessualità sicura e piacevole."

Tema: sessualità Positiva e Consapevolezza del Corpo

Prima Slide (Mascotte con vignetta):

- Vignetta: "Lo sapevi che... conoscere il tuo corpo è il primo passo verso una sessualità sicura?"
- Breve frase d'effetto: "Esplora, impara, proteggiti."

Slide successive (Approfondimento):

- **Slide 2:** "La consapevolezza del proprio corpo e dei propri desideri è essenziale per una sessualità sana e soddisfacente."
- **Slide 3:** "La masturbazione è un modo naturale per esplorare cosa ti piace, e conoscere il tuo corpo può aiutarti a comunicare meglio con il/la partner."
- **Slide 4:** "La consapevolezza include anche la prevenzione: fai regolarmente controlli per le IST e usa sempre il preservativo."
- **Slide 5:** "Una sessualità positiva inizia con l'educazione e la protezione. Non temere di esplorare, ma fallo in sicurezza."

Tema: Contraccezione, Metodi e Scelte Consapevoli

Prima slide (Mascotte con vignetta):

- Vignetta: "Lo sapevi che... esistono diversi metodi contraccettivi, ognuno con vantaggi e svantaggi unici? Dal preservativo alla pillola, fino agli IUD, scoprire quale opzione è giusta per te può fare una grande differenza nella tua vita sessuale e nella tua salute!"
- Breve frase d'effetto: "Scopri come scegliere il contraccettivo giusto per te... la protezione inizia con l'informazione!"

Slide successive (Approfondimento):

- **Slide 2:** "Esistono molti metodi contraccettivi, ognuno con il proprio funzionamento. Scoprire quale è più adatto a te è fondamentale per una protezione efficace."
- **Slide 3:** "I preservativi sono una delle opzioni più conosciute e offrono protezione contro le IST e le gravidanze indesiderate. Ma sono l'unica scelta? Scopriamo di più."
- **Slide 4:** "La pillola anticoncezionale, gli IUD e altri metodi ormonali possono essere altamente efficaci, ma è importante discuterne con un medico per trovare la soluzione migliore per te."
- **Slide 5:** "Ogni metodo contraccettivo ha vantaggi e svantaggi. Ad esempio, alcuni possono influenzare il ciclo mestruale, mentre altri potrebbero non essere ideali per persone con particolari condizioni di salute."

Tema: Miti e Verità sulla Pornografia

Prima slide (Mascotte con vignetta):

- Vignetta: "Lo sapevi che... ciò che vedi nei film porno non sempre riflette la realtà delle relazioni e della sessualità? Molte aspettative create dalla pornografia sono irrealistiche e possono influenzare negativamente la tua esperienza sessuale reale.
- Breve frase d'effetto: "Non lasciare che la pornografia influenzi le tue aspettative. Scopri il vero significato dell'intimità."

Slide successive (Approfondimento):

- **Slide 2:** "La pornografia spesso mostra situazioni esagerate o irreali che non riflettono la realtà delle relazioni sessuali. È importante riconoscerlo per evitare aspettative poco realistiche."
- **Slide 3:** "Molti pensano che la pornografia rappresenti la norma. In realtà, le esperienze sessuali autentiche sono molto più variegate e personali rispetto a quanto mostrato nei video."
- **Slide 4:** "L'uso eccessivo di pornografia può influenzare negativamente le aspettative e le relazioni reali. È fondamentale mantenere un equilibrio e comprendere che ciò che vedi è spesso costruito per intrattenere."
- **Slide 5:** "Parlare apertamente con il tuo partner delle aspettative sessuali può aiutare a evitare influenze negative della pornografia e a migliorare la vostra connessione e intimità."

Tema: Salute Sessuale e Benessere Mentale

Prima slide (Mascotte con vignetta):

- Vignetta: "Lo sapevi che... la tua salute mentale può avere un impatto diretto sulla tua vita sessuale? Stress, ansia e depressione possono influenzare la tua soddisfazione sessuale e la tua connessione con il partner.
- Breve frase d'effetto: "La tua mente e il tuo corpo sono collegati – un benessere mentale ottimale può trasformare la tua vita sessuale!"

Slide successive (Approfondimento):

- **Slide 2:** "Il benessere mentale gioca un ruolo cruciale nella tua vita sessuale. Ansia, depressione e stress possono influenzare negativamente il desiderio e la soddisfazione sessuale."
- **Slide 3:** "Quando la mente è turbata, anche il corpo può risentirne. Problemi come la disfunzione erettile o la diminuzione del desiderio possono essere legati a fattori psicologici."
- **Slide 4:** "Tecniche di gestione dello stress, come la meditazione e la terapia, possono aiutare a migliorare la tua salute sessuale e a rafforzare la connessione con il partner."

- **Slide 5:** "Parlare dei tuoi sentimenti e preoccupazioni con un terapeuta può essere un passo importante per migliorare sia la tua salute mentale che quella sessuale."

Tema: Sessualità e Cultura: Influenze e Diversità

Prima slide (Mascotte con vignetta):

- Vignetta: "Lo sapevi che... la cultura e la società in cui vivi possono influenzare profondamente le tue percezioni e aspettative riguardo alla sessualità? Ogni cultura ha norme diverse, e comprendere queste differenze può aiutarti a navigare meglio nella tua vita sessuale."
- Breve frase d'effetto: "Rispetto e conoscenza culturale arricchiscono le tue relazioni – scopri come queste influenze possono trasformare la tua vita sessuale."

Slide successive (Approfondimento):

- **Slide 2:** "La cultura influisce profondamente sulle nostre percezioni e aspettative riguardo alla sessualità. Ogni cultura ha norme diverse che possono modellare la tua esperienza sessuale."
- **Slide 3:** "Le aspettative sociali e culturali possono influenzare come ti senti riguardo al sesso e come ti comporti nelle relazioni. Riconoscere queste influenze può aiutarti a trovare il tuo equilibrio."
- **Slide 4:** "Conoscere e rispettare le differenze culturali riguardo alla sessualità può migliorare la tua comprensione e l'empatia verso gli altri, arricchendo le tue relazioni personali."
- **Slide 5:** "Essere consapevoli delle norme culturali può aiutarti a fare scelte più informate e a comunicare meglio le tue esigenze e desideri nella tua vita sessuale."

Tema: Come Parlare di Sessualità in Modo Aperto e Sicuro

Prima slide (Mascotte con vignetta):

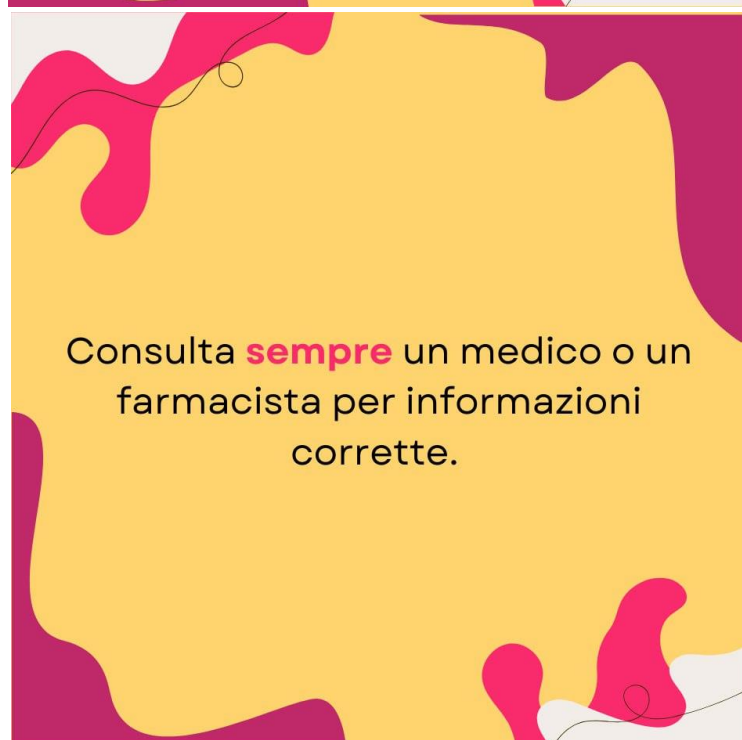
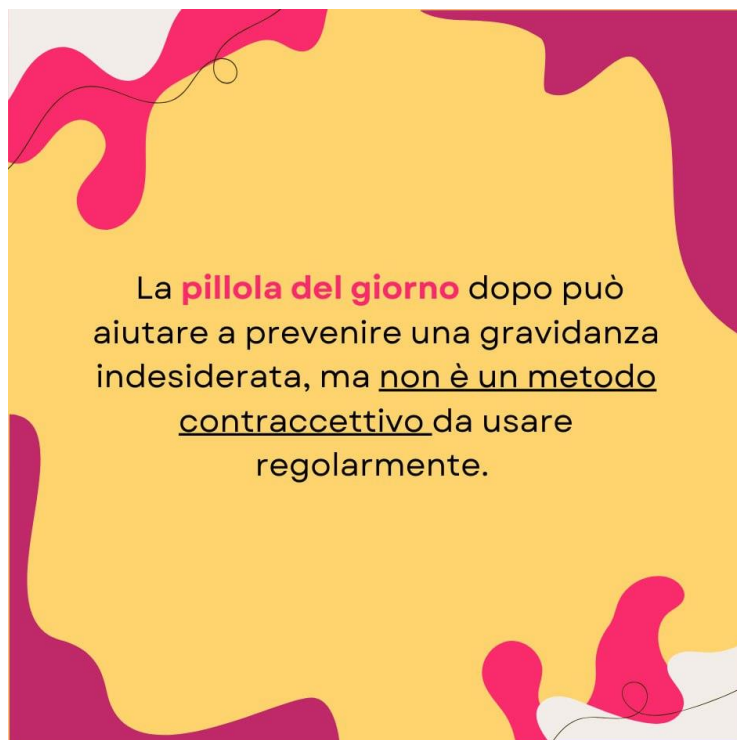
- Vignetta: "Lo sapevi che... parlare apertamente di sessualità con il tuo partner o con un professionista della salute può migliorare significativamente la tua relazione e il tuo benessere? La comunicazione chiara e onesta è fondamentale per una vita sessuale sana e soddisfacente."
- Breve frase d'effetto: "La comunicazione è la chiave – scopri come parlare di sessualità può rafforzare la tua relazione!"

Slide successive (Approfondimento):

- **Slide 2:** "Parlare di sessualità può essere difficile, ma è essenziale per costruire relazioni sane e soddisfacenti. La comunicazione aperta aiuta a evitare malintesi e a migliorare l'intimità."
- **Slide 3:** "Iniziare conversazioni su temi sessuali con il tuo partner richiede sensibilità e chiarezza. Essere onesti e rispettosi delle emozioni dell'altro è fondamentale."

- **Slide 4:** "Se ti senti imbarazzato o incerto, preparati in anticipo su cosa vuoi discutere. Avere una conversazione calma e non accusatoria può facilitare il dialogo."
- **Slide 5:** "La comunicazione continua è la chiave per una vita sessuale sana. Non limitarti a una sola conversazione, ma mantieni aperti i canali di comunicazione nel tempo."

Esempio grafico dei post "Lo sapevi che...?":



MARTEDÌ - SAFE TALKS

Condivisione delle interviste effettuate durante i banchetti e condivisione delle testimonianze degli studenti. Verranno montati dei video con le scene migliori acquisite durante i banchetti, gli eventi e i seminari.

La frequenza della pubblicazione dipenderà dalla presenza o meno, durante la settimana, degli eventi.

Post di presentazione:

🗣️ **SafeTalks** è qui per rompere i tabù e diffondere consapevolezza! 🌟 in questo primo episodio, abbiamo chiesto ai ragazzi cosa fanno davvero sulle malattie sessualmente trasmissibili e sul benessere psicosessuale. Le risposte potrebbero sorprendervi! 🤔💬

📅 ogni martedì, un nuovo video con domande, risposte e informazioni per aiutarti a vivere la tua sessualità in modo consapevole e sicuro. 🔍💡

👂 conoscere è il primo passo per proteggersi. Guardate il Reel e diteci nei commenti cosa ne pensate! 🙌

#safetalks #educazionesessuale #consapevolezza #salutesessuale

#benesserepsicosessuale #parliamone #sicurezzaaprimaditutto #HealthySexHealthyLife

#SafeU

Possibili domande da sottoporre durante l'intervista:

1. I sex toys possono nuocere al rapporto sessuale?

I sex toys non nuocciono necessariamente al rapporto sessuale; anzi, possono arricchirlo, aumentando il piacere e la varietà delle esperienze. Tuttavia, è importante usarli correttamente, rispettando le preferenze del partner e assicurandosi che siano puliti e sicuri per evitare infezioni o lesioni.

2. La pillola altera il desiderio sessuale?

La pillola anticoncezionale può influenzare il desiderio sessuale in alcuni individui, causando un aumento o una diminuzione della libido. Gli effetti variano da persona a persona, quindi è importante monitorare i cambiamenti e discutere con un medico se si notano effetti indesiderati.

3. Si può rompere un pene?

Il pene non ha ossa, ma può subire una "frattura" durante un'erezione se viene piegato violentemente. Questa lesione è rara ma grave e richiede un trattamento medico immediato.

4. Clitoride o pene, chi dà l'orgasmo più intenso?

L'intensità dell'orgasmo varia da persona a persona e non può essere generalizzata tra clitoride e pene. L'orgasmo clitorideo è spesso descritto come molto intenso dalle donne, mentre gli uomini possono descrivere l'orgasmo peneale come altrettanto

forte. Le sensazioni sono soggettive e dipendono dalla stimolazione e dall'esperienza individuale.

5. Si può avere l'orgasmo durante il sonno?

Sì, sia gli uomini che le donne possono sperimentare orgasmi durante il sonno, noti come sogni bagnati o "nocturnal emissions". Questo fenomeno è più comune negli adolescenti ma può verificarsi a qualsiasi età.

6. Cos'è l'eiaculazione precoce?

L'eiaculazione precoce è una condizione in cui un uomo eiacula prima di quanto desiderato durante il rapporto sessuale, spesso con poca stimolazione. Può causare frustrazione e disagio sia per l'uomo che per il partner e può essere trattata con terapie comportamentali, tecniche di rilassamento o farmaci.

7. Cos'è il vaginismo?

Il vaginismo è una condizione in cui i muscoli della vagina si contraggono involontariamente, rendendo dolorosa o impossibile la penetrazione. Può essere causato da fattori fisici o psicologici e spesso richiede terapia fisica e/o psicologica per essere trattato.

8. Cosa si intende per anorgasmia?

L'anorgasmia è l'incapacità di raggiungere l'orgasmo nonostante una stimolazione sessuale adeguata. Può essere causata da vari fattori fisici, psicologici o farmacologici, e spesso richiede una valutazione medica e/o terapia sessuale.

9. Qual è l'età giusta per avere il primo rapporto sessuale?

Non esiste un'età "giusta" per il primo rapporto sessuale; è una decisione personale che dovrebbe essere basata sulla maturità emotiva, fisica, e sulla preparazione mentale. È importante che entrambe le persone coinvolte siano consapevoli dei rischi, delle responsabilità e delle implicazioni emotive.

10. Che cos'è l'orgasmo multiplo?

L'orgasmo multiplo si verifica quando una persona sperimenta più orgasmi in successione senza una perdita significativa di eccitazione sessuale. È più comune nelle donne, ma può accadere anche negli uomini.

11. Cos'è la cistite da luna di miele?

La cistite da luna di miele è un'infezione delle vie urinarie che si manifesta dopo l'attività sessuale, spesso in seguito a un aumento della frequenza dei rapporti. È causata dalla migrazione di batteri nella vescica.

12. L'herpes genitale può essere asintomatico?

Sì, l'herpes genitale può essere asintomatico. Molte persone infette non presentano sintomi evidenti ma possono comunque trasmettere il virus ad altri. Quando si manifestano, i sintomi possono includere vesciche o ulcere dolorose nella zona genitale.

13. Se si passa dal rapporto anale a quello vaginale, il preservativo va cambiato?

Sì, il preservativo deve essere cambiato se si passa dal rapporto anale a quello vaginale per evitare di trasferire batteri e ridurre il rischio di infezioni.

14. È possibile restare incinta durante il periodo mestruale?

Sì, è possibile rimanere incinta durante il periodo mestruale, sebbene il rischio sia basso. Lo sperma può sopravvivere fino a 5 giorni all'interno del corpo femminile; quindi, se si ovula poco dopo la fine del ciclo, c'è una possibilità di concepimento.

15. Se si rompe il preservativo, cosa bisogna fare?

Se il preservativo si rompe durante il rapporto sessuale, è consigliabile interrompere immediatamente il rapporto, utilizzare un nuovo preservativo se si continua, e considerare l'uso della contraccezione d'emergenza entro 72 ore. È inoltre raccomandato fare un test per le IST.

16. È possibile restare incinta con un rapporto anale?

No, non è possibile rimanere incinta con un rapporto anale, poiché la fecondazione richiede l'incontro dello sperma con un ovulo. Tuttavia, lo sperma può entrare accidentalmente nella vagina, seppure con un rischio molto basso.

17. Se si hanno rapporti sessuali frequentemente, la vagina perderà elasticità per sempre?

No, la vagina è un organo estremamente elastico e ritorna alla sua forma naturale dopo il rapporto sessuale. La frequenza dei rapporti non compromette permanentemente l'elasticità vaginale.

18. Quali sono le cause della candida?

La candida è causata da un fungo chiamato *Candida albicans*, che vive normalmente nel corpo in piccole quantità. Può proliferare e causare un'infezione in presenza di fattori come stress, uso di antibiotici, un sistema immunitario indebolito o squilibri ormonali.

19. Il sesso promiscuo può sempre essere un fattore di rischio nonostante si adottino le precauzioni necessarie?

Sì, il sesso promiscuo aumenta il rischio di esposizione alle IST, anche se si adottano precauzioni come l'uso del preservativo. La possibilità di contrarre un'infezione aumenta con il numero di partner sessuali e le possibili esposizioni a IST che potrebbero non essere completamente prevenibili.

20. Ogni quanto bisogna fare lo screening delle IST?

È consigliabile fare lo screening delle IST almeno una volta all'anno se si è sessualmente attivi, o più frequentemente se si hanno partner multipli, si cambia partner regolarmente, o si praticano rapporti sessuali non protetti.

21. Il preservativo diminuisce il piacere?

Alcune persone possono percepire una leggera diminuzione della sensibilità quando usano il preservativo, ma esistono preservativi ultra-sottili progettati per minimizzare questa sensazione. È importante trovare un preservativo che sia confortevole per entrambi i partner.

22. Come prevenire la rottura del profilattico?

Per prevenire la rottura del preservativo, è importante conservarlo correttamente (in un luogo fresco e asciutto), usare lubrificanti a base d'acqua o silicone (mai a base di olio), e assicurarsi che il preservativo sia della misura giusta e non scaduto.

23. Quali sono i rischi di usare un preservativo scaduto?

Usare un preservativo scaduto aumenta il rischio di rottura o di inefficacia nel prevenire le gravidanze e le IST, poiché il materiale può diventare fragile e meno elastico con il tempo.

24. Perché hanno inventato i preservativi aromatizzati?

I preservativi aromatizzati sono stati inventati principalmente per migliorare l'esperienza del sesso orale, rendendo l'odore e il sapore del preservativo più piacevole. Possono anche essere usati durante il rapporto vaginale o anale, ma la loro composizione è ottimizzata per l'uso orale.

25. Quali possono essere le cause di una penetrazione vaginale dolorosa?

Le cause della penetrazione vaginale dolorosa (dispareunia) possono includere infezioni vaginali, secchezza vaginale, vaginismo, endometriosi, cisti ovariche, traumi, ansia o problemi relazionali. È importante consultare un medico per una diagnosi accurata.

26. Cos'è il dental dam?

Il dental dam è un sottile foglio di lattice o poliuretano utilizzato come barriera protettiva durante il sesso orale (su vagina o ano) per prevenire la trasmissione di IST.

27. In quale periodo del ciclo mestruale è alta la probabilità di restare incinta?

La probabilità di restare incinta è più alta durante l'ovulazione, che di solito avviene circa 14 giorni prima dell'inizio del ciclo mestruale successivo. Tuttavia, il periodo fertile può variare e inizia alcuni giorni prima dell'ovulazione e dura fino a pochi giorni dopo.

28. La visione di contenuti pornografici influenza negativamente la propria vita sessuale?

La visione di contenuti pornografici può influenzare la vita sessuale in vari modi. Alcune persone possono sviluppare aspettative irrealistiche o insoddisfazione, mentre altre possono considerarla un complemento alla loro vita sessuale. Dipende dall'individuo e dall'uso che ne fa.

29. L'acqua è un buon lubrificante?

L'acqua non è un buon lubrificante perché evapora rapidamente e non fornisce la lubrificazione necessaria durante i rapporti sessuali. È meglio usare un lubrificante a base d'acqua o silicone per garantire comfort e sicurezza.

30. La circoncisione influenza negativamente il piacere femminile?

La circoncisione maschile generalmente non influisce negativamente sul piacere sessuale femminile. Gli studi suggeriscono che non vi sia una differenza significativa nella soddisfazione sessuale femminile tra partner circoncisi e non circoncisi.

31. Qual è l'IST più comune tra i giovani?

HPV (Papillomavirus umano). Il Papillomavirus umano è l'IST più diffusa tra i giovani e può essere trasmesso attraverso qualsiasi tipo di contatto sessuale. Molte persone non sanno di essere infette perché l'HPV spesso non presenta sintomi evidenti.

32. Quale sintomo NON è comune nelle IST?

La febbre alta. Mentre sintomi come dolore durante la minzione o perdite anomale sono comuni nelle IST, una febbre alta non è tipicamente associata a queste infezioni e può indicare altre condizioni mediche.

33. È possibile contrarre un'IST anche senza sintomi evidenti?

La risposta corretta è Sì. Molte IST, come la clamidia e l'HPV, possono essere asintomatiche, il che significa che le persone possono avere e trasmettere l'infezione senza accorgersene.

34. Qual è il modo più efficace per prevenire le IST durante il sesso orale?

La risposta corretta è usare una dental dam o preservativo. Questi dispositivi agiscono come barriere tra la bocca e i genitali o l'ano, riducendo il rischio di trasmissione delle infezioni.

35. Ogni quanto dovresti fare un test per le IST se hai una vita sessuale attiva?

La risposta corretta è dopo ogni nuovo partner o almeno ogni 6 mesi. Anche senza sintomi, è importante fare regolarmente il test per le IST se hai una vita sessuale attiva con più partner.

36. Qual è la ragione più comune per cui i preservativi si rompono?

La risposta corretta è: l'uso di lubrificanti a base di olio. Lubrificanti come l'olio di cocco o la vaselina possono danneggiare il lattice dei preservativi, aumentando il rischio di rottura.

37. Quale tipo di lubrificante è sicuro da usare con i preservativi in lattice?

La risposta corretta è lubrificanti a base d'acqua. Questi lubrificanti sono compatibili con i preservativi in lattice e aiutano a prevenire rotture.

38. Puoi riutilizzare un preservativo se non è danneggiato?

La risposta corretta è No, mai. I preservativi sono progettati per essere usati una sola volta. Riutilizzarli aumenta notevolmente il rischio di rottura e di trasmissione di IST.

39. Domanda: Qual è la principale causa di clamidia?

- a. Virus
- b. Batterio
- c. Parassita
- d. Protozoo

Risposta corretta: b) Batterio

40. Domanda: Quale infezione sessualmente trasmissibile può causare lesioni genitali dolorose?

- a) Clamidia
- b) Gonorrea
- c) Herpes genitale
- d) Sifilide

Risposta corretta: c) Herpes genitale

41. Domanda: Quale delle seguenti infezioni può essere prevenuta attraverso la vaccinazione?

- a) HIV/AIDS
- b) Clamidia
- c) Papillomavirus umano (HPV)
- d) Tricomoniasi

Risposta corretta: c) Papillomavirus umano (HPV)

42. Domanda: Qual è il metodo più efficace per prevenire la trasmissione delle infezioni sessualmente trasmissibili?

- a) Astinenza sessuale
 - b) Uso corretto del preservativo
 - c) Limitare il numero di partner sessuali
 - d) Evitare il contatto con persone infette
- Risposta corretta: b) Uso corretto del preservativo

43. Domanda: Qual è la principale via di trasmissione dell'HIV?

- a) Contatto con la saliva
- b) Trasfusioni di sangue
- c) Rapporti sessuali non protetti
- d) Starnuti

Risposta corretta: c) Rapporti sessuali non protetti

44. Domanda: Qual è il periodo di finestra per la diagnosi dell'HIV tramite il test antigenico-anticorpale di 4a generazione?

- a) 1 mese
- b) 3 mesi
- c) 6 mesi
- d) 1 anno

Risposta corretta: b) 3 mesi

45. Domanda: Quale infezione può causare problemi di fertilità nelle donne se non trattata?

- a) Gonorrea
- b) Clamidia
- c) Herpes genitale
- d) Tricomoniasi

Risposta corretta: b) Clamidia

46. Domanda: Qual è l'effetto del trattamento antibiotico sulla sifilide?

- a) Guarigione immediata
- b) Riduzione dei sintomi ma non guarigione completa
- c) Nessun effetto
- d) Peggioramento dei sintomi

Risposta corretta: a) Guarigione immediata

MERCOLEDÌ DELLE DOMANDE (AskSafe - storie IG)

Obiettivo: Il "Mercoledì delle Domande" è una rubrica settimanale pensata per stimolare l'interazione diretta con il nostro pubblico attraverso Instagram Stories. L'iniziativa ha un duplice scopo: da un lato, offrire uno spazio sicuro e aperto in cui i nostri follower possono fare domande e ricevere risposte competenti su temi di salute sessuale e benessere; dall'altro, promuovere l'auto-persuasione come strategia di marketing sociale, aiutando il pubblico a riflettere e ad adottare comportamenti più consapevoli e sani.

Struttura: Il "Mercoledì delle Domande" alterna due tipologie di interazione settimanale:

1. Settimana 1: Domande Aperte

- *Formato:* Attraverso le Instagram Stories, pubblichiamo uno sfondo accattivante e personalizzato, invitando il pubblico a utilizzare il classico box "Fammi una domanda". Questo formato offre la possibilità ai follower di chiedere qualsiasi cosa riguardante la salute sessuale, la sessualità, le relazioni o altri argomenti correlati.
- *Gestione:* Ogni domanda ricevuta verrà presa in considerazione, e il nostro team di esperti risponderà singolarmente, trattando ogni argomento con cura e competenza. Le risposte verranno poi condivise nelle storie successive, creando un dialogo continuo e coinvolgente con il pubblico.

2. Settimana 2: Quiz e Risposte

- *Formato:* In questa settimana, il team propone una domanda tematica, sempre tramite Instagram Stories, utilizzando uno sfondo grafico creato appositamente e legato al tema scelto. Questo formato serve a testare la conoscenza del pubblico su un argomento specifico, come la prevenzione delle IST, l'importanza della comunicazione nelle relazioni, o l'uso corretto dei contraccettivi.
- *Gestione:* Le risposte raccolte dal pubblico vengono analizzate e commentate dal nostro team, con l'obiettivo di fornire chiarimenti, correggere eventuali errori comuni e approfondire l'argomento. Questo non solo educa il pubblico, ma crea anche un senso di comunità e appartenenza, poiché le persone vedono le loro risposte considerate e discusse.


Perché Funziona: Il "Mercoledì delle Domande" funziona perché offre un'interazione dinamica e personalizzata con il pubblico, favorendo l'engagement e la partecipazione attiva. Inoltre, l'alternanza tra domande aperte e quiz tematici permette di mantenere alta l'attenzione e di fornire contenuti educativi in modo divertente e accessibile. La base teorica dell'auto-persuasione viene sfruttata per aiutare le persone a riflettere sulle loro credenze e comportamenti, favorendo un cambiamento positivo e consapevole nel lungo termine.


Testo per il Post di Lancio:


Benvenuti al nostro "Mercoledì delle Domande"!

Siamo entusiasti di annunciare una nuova e interattiva rubrica dedicata a te e alle tue curiosità sulla salute sessuale. Ogni mercoledì, ci immergeremo in un mare di domande e risposte che coinvolgeranno te e il nostro team di esperti.


Cosa troverai?


 **Interazione Diretta:** Vogliamo ascoltare te! Ogni settimana, ti daremo la possibilità di porre qualsiasi domanda riguardante la salute sessuale. Che si tratti di miti, fatti o curiosità, siamo qui per rispondere!


 **Testa la Tua Conoscenza:** Ogni mercoledì, ti sfideremo con domande su temi specifici. Le tue risposte saranno esaminate e commentate dal nostro team, con l'obiettivo di stimolare il dialogo e aumentare la tua consapevolezza.

 **Consigli dagli Esperti:** I nostri esperti risponderanno alle tue domande con chiarezza e competenza. Impara, approfondisci e migliora la tua comprensione della salute sessuale.

Perché partecipare?


 **Conoscenza alla Portata di Tutti:** Ogni risposta è curata con attenzione per offrirti informazioni utili e accurate.

 **Comunità e Supporto:** Diventa parte di una comunità che cresce insieme, condividendo e discutendo le tue domande e curiosità.

 **Interazione e Crescita:** La tua partecipazione non solo arricchisce la nostra conversazione, ma ti aiuta a sviluppare una maggiore consapevolezza e conoscenza.

Unisciti a noi ogni mercoledì per una dose di curiosità, risposte e coinvolgimento!

Non perdere l'occasione di fare la differenza nella tua vita e in quella degli altri con il nostro "Mercoledì delle Domande".

 Segna il tuo calendario e preparati a partecipare!

#MercoledìDelleDomande #SaluteSessuale #Conoscenza #Interazione
#DomandeERisposte

Contenuti da settembre ad agosto:

I due formati sopra descritti verranno proposti in maniera alternata; di seguito la proposta per le domande appartenenti alla seconda tipologia di format scelte allo scopo di incoraggiare la riflessione personale e la conversazione aperta, creando uno spazio aperto e sicuro in cui condividere esperienze e pensieri:

1. Qual è stata la cosa più sorprendente che hai scoperto sulla salute sessuale che non ti aspettavi?

2. Hai mai avuto difficoltà a parlare di sesso con il tuo partner? Come hai gestito la situazione?
3. Quali miti sulla sessualità ti sono stati insegnati da giovani e come hai imparato che erano sbagliati?
4. Cosa pensi sia più importante nella scelta di un metodo contraccettivo: l'efficacia, la comodità o altro?
5. Quali sono le preoccupazioni più comuni che senti tra i tuoi amici riguardo ai diversi metodi contraccettivi?
6. Hai mai pensato a come la pornografia potrebbe influenzare la percezione delle relazioni?
7. Quanto pensi sia importante fare controlli regolari per la tua salute sessuale anche se ti senti bene?
8. In che modo trovi più facile parlare di sessualità: con il partner o con gli amici?
9. Come ti senti riguardo alla comunicazione su temi sessuali con il partner?
10. Hai mai trovato difficile accettare il tuo corpo o il tuo desiderio sessuale? Come hai affrontato queste sensazioni?
11. Cosa pensi sia più importante quando si parla di sesso: educazione formale o discussioni informali con amici e familiari?
12. Qual è una cosa che avresti voluto sapere sulla sessualità prima di iniziare a vivere esperienze sessuali?
13. Quando pensi sia opportuno iniziare a parlare di educazione sessuale?
14. Come affronti la pressione di conformarti alle aspettative sociali riguardo al sesso e alle relazioni?
15. Qual è stata la tua esperienza con l'auto-esplorazione? Ti ha aiutato a capire meglio il tuo corpo e i tuoi desideri?
16. Hai mai avuto domande o preoccupazioni che non sapevi come affrontare riguardo alla tua salute sessuale?
17. Quali sono le sfide che hai incontrato nell'utilizzare metodi contraccettivi, se ne hai usati?
18. Come hai imparato a distinguere tra informazioni affidabili e miti sulla sessualità che trovi online?
19. Cosa pensi riguardo al fatto di discutere di sesso e salute sessuale in un contesto universitario? È un argomento che viene trattato abbastanza?
20. Hai mai avuto difficoltà a trovare informazioni affidabili su temi sessuali? Dove hai cercato aiuto?

21. Qual è la domanda sulla salute sessuale che non hai mai avuto il coraggio di fare?

22. Se potessi aggiungere un argomento di educazione sessuale nei corsi universitari, quale sarebbe?

23. Qual è la tua opinione sull'importanza di parlare di consenso e rispetto nelle relazioni sessuali?

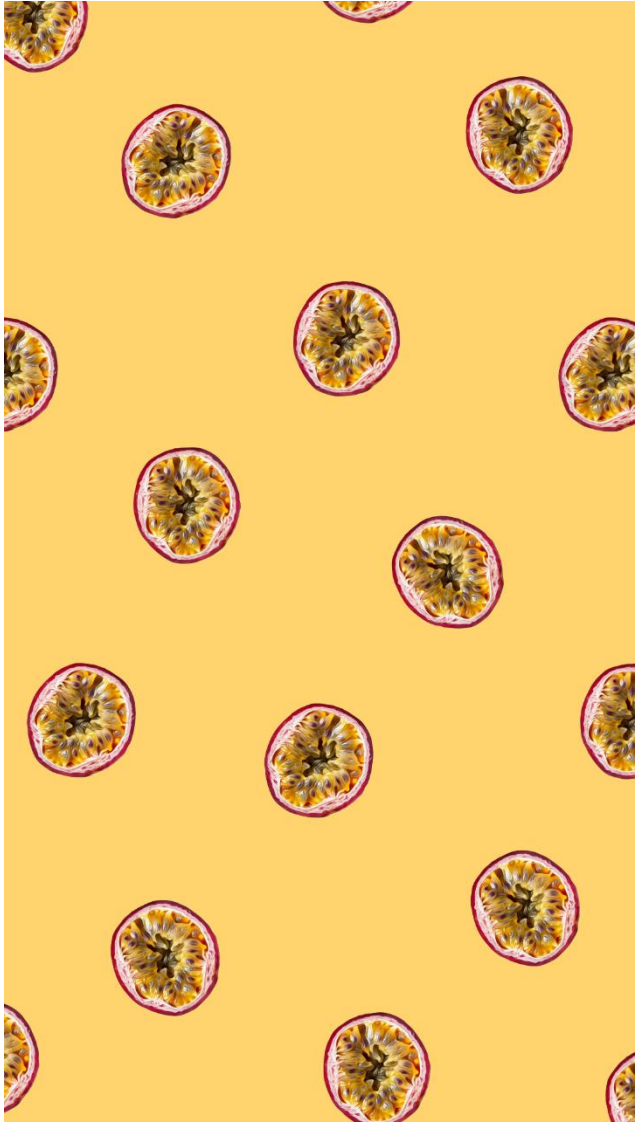
24. Hai mai sentito un conflitto tra quello che sai essere giusto per la tua salute sessuale e quello che fanno gli altri? Come lo hai risolto?

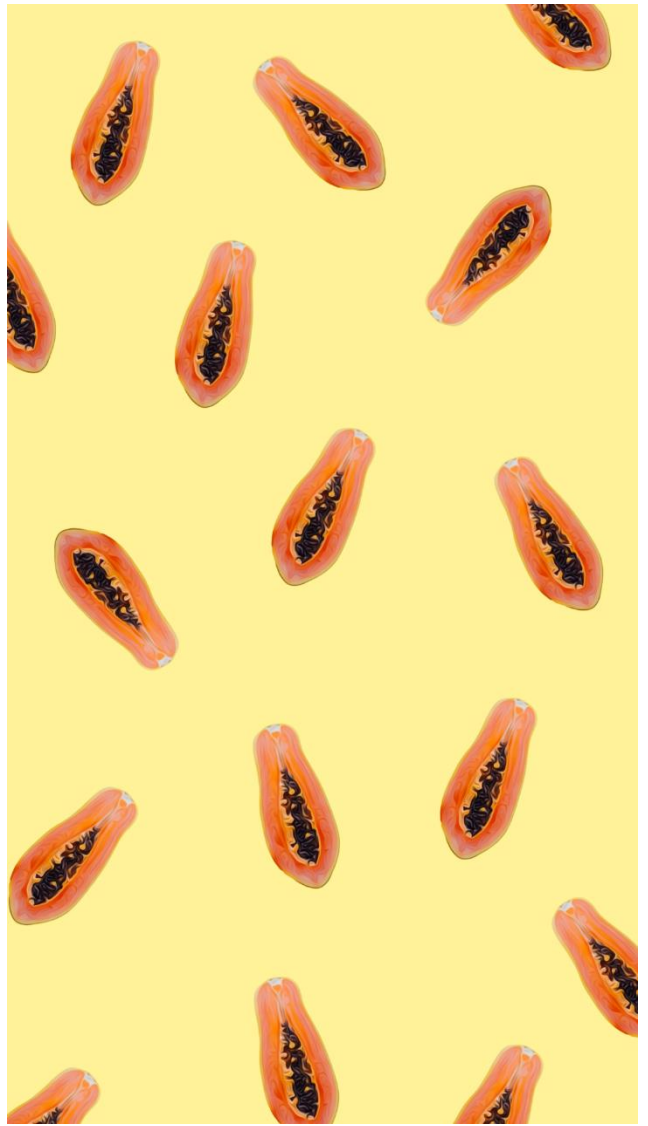
25. Come ti prepari per una discussione franca sulla salute sessuale con un partner o con amici?

26. Qual è una cosa che desideri cambiare nella tua educazione sessuale o nel modo in cui viene trattata nella tua comunità?

Sfondi che si utilizzeranno per le storie:









TUTORIAL DEL GIOVEDÌ (Prevenzione 101| guida pratica del giovedì)

La rubrica del giovedì ha come obiettivo educare gli studenti su temi cruciali legati alla salute sessuale, fornire informazioni pratiche e facilmente applicabili attraverso tutorial visivi e creare un appuntamento settimanale che diventi una risorsa affidabile e attesa dai follower.

Struttura della Rubrica

Frequenza: Ogni giovedì, alle ore 18:00

Formato: Video tutorial (IGTV o Reels) o caroselli di immagini su Instagram



Durata: Breve (1-3 minuti per video, 5-7 slide per caroselli)


Interazione con il Pubblico

- Q&A: sessione di domande e risposte ogni fine mese basata sulle richieste e domande ricevute sui tutorial precedenti.
- Quiz Interattivi: Dopo il tutorial, verrà pubblicato un quiz nelle storie di Instagram per vedere quanto i follower hanno imparato dal tutorial.

Testo per il lancio della rubrica:

 Nuova Rubrica in Arrivo: Prevenzione 101| guida pratica del giovedì! 

Sei pronto a diventare un esperto nella protezione della tua salute sessuale? Ogni giovedì ti aspettiamo con un nuovo tutorial per imparare insieme le migliori pratiche di prevenzione delle IST e l'uso corretto del preservativo.  




 Il primo appuntamento è domani alle 18:00! Non perdere l'occasione di acquisire conoscenze preziose e condividere con i tuoi amici. È il momento di fare scelte consapevoli per te stesso e per gli altri.


 Unisciti a noi e diventa un promotore della salute sessuale!

#TutorialDelGiovedì #SaluteSessuale #PrevenzioneIST #UniversitàDiMessina
#Prevenzione101 #guidapracicadelgiovedì

 Prevenzione 101 - Guida Pratica del Giovedì 

Oggi parliamo di uno strumento essenziale per la tua salute sessuale: il preservativo!

 Sai davvero come utilizzarlo correttamente? In questo tutorial ti mostriamo passo dopo passo tutto quello che c'è da sapere: dalla scelta della taglia giusta, a come aprirlo senza danneggiarlo, fino a come indossarlo correttamente.  

 Proteggiti e proteggi chi ami, perché la prevenzione inizia da qui.

Non lasciare che errori banali compromettano la tua sicurezza! Guarda il video, metti in pratica i nostri consigli e condividili con chiunque possa averne bisogno. 💬👉

#Prevenzione101 #GuidaPratica #SaluteSessuale #SafeTalks #EducazioneSessuale
#Proteggiti #BenessereSessuale

Contenuti per due mesi

Tutorial 1: Come usare correttamente il preservativo

Contenuto: Una guida passo-passo su come aprire, indossare e smaltire correttamente un preservativo. Include consigli su come evitare errori comuni:

1. Scelta del preservativo: Spiegazione su come scegliere il preservativo giusto in base alle proprie esigenze (materiale, misura, lubrificazione).
2. Verifica della data di scadenza: Ricorda agli utenti di controllare sempre la data di scadenza sulla confezione.
3. Apertura della confezione: Mostra come aprire la confezione del preservativo con attenzione, usando le mani e non i denti o forbici, per evitare di danneggiarlo.
4. Posizionamento: Illustra come pizzicare la punta del preservativo per eliminare l'aria e come srotolarlo fino alla base del pene.
5. Lubrificazione: Consigli su come e quando applicare lubrificante, evidenziando quali tipi di lubrificanti sono sicuri da usare con preservativi in lattice.
6. Rimozione e smaltimento: Spiega come rimuovere il preservativo dopo l'uso (tenendo la base durante l'estrazione per evitare fuoriuscite) e come smaltirlo correttamente in un cestino, non nel WC.

Testo per il video: 🟡 La protezione inizia con i passi giusti! 🟡

Usare correttamente il preservativo è essenziale per proteggere te e il tuo partner. Segui questi semplici passi:

1. Scelta del preservativo: Scegli il preservativo giusto per te! Considera materiale, misura e lubrificazione. Non sai da dove iniziare? Guarda il nostro video per consigli su misura. 📺
2. Verifica della data di scadenza: Mai sottovalutare l'importanza della data di scadenza. Assicurati che il tuo preservativo sia sicuro e pronto all'uso. ⌚
3. Apertura della confezione: Apri con cura! Usa le mani, non i denti o forbici, per evitare di danneggiarlo. ⚠️

4. Posizionamento: Pizzica la punta per eliminare l'aria e srotola il preservativo fino alla base del pene. Non lasciare spazio all'errore! 👍
5. Lubrificazione: Usa lubrificante a base d'acqua per prevenire rotture. Scopri quali lubrificanti sono sicuri per il lattice. 💧
6. Rimozione e smaltimento: Rimuovi il preservativo con attenzione e smaltiscilo nel cestino, non nel WC. 🚽

Guarda il nostro video per una guida completa passo-passo! 📎

Tutorial 2: Come parlare con il/la partner dell'uso del preservativo

Contenuto: Suggerimenti su come iniziare una conversazione aperta e rispettosa sull'importanza dell'uso del preservativo con il/la partner.

1. Preparazione alla conversazione: Suggerimenti su come affrontare l'argomento in modo calmo e positivo, magari scegliendo un momento tranquillo in cui entrambi si sentano a proprio agio.
2. Apertura del dialogo: Frasi iniziali per introdurre l'argomento, come "Vorrei parlare di qualcosa di importante per la nostra salute" o "Penso sia importante discutere di come proteggerci durante i rapporti."
3. Ascolto attivo: Consigli su come ascoltare le preoccupazioni o le opinioni del partner, mostrando comprensione e rispetto.
4. Sottolineare i benefici: Suggerimenti su come spiegare i vantaggi dell'uso del preservativo, come la protezione dalle IST e la prevenzione delle gravidanze indesiderate.
5. Compromesso e accordo: Idee su come arrivare a un accordo se il partner è riluttante, come scegliere insieme un tipo di preservativo che piaccia a entrambi.

Testo per il video: "🗣️ Parliamo di protezione! 🗣️"

Discutere dell'uso del preservativo con il/la partner non deve essere imbarazzante. Ecco come farlo con rispetto e trasparenza:

1. Preparazione alla conversazione: Scegli un momento tranquillo e rilassato. È importante che entrambi vi sentiate a vostro agio. 😊
2. Apertura del dialogo: Inizia con una frase semplice: 'Vorrei parlare di qualcosa di importante per la nostra salute'. La sincerità è la chiave! 💬
3. Ascolto attivo: Mostra interesse per le preoccupazioni e le opinioni del tuo partner. La comunicazione è un viaggio a due. 🧡

4. **Sottolineare i benefici:** Spiega i vantaggi dell'uso del preservativo, come protezione dalle IST e prevenzione delle gravidanze indesiderate. Proteggersi è prendersi cura l'uno dell'altro. ❤️

5. **Compromesso e accordo:** Se il partner è riluttante, trovate insieme un compromesso. La protezione è un impegno reciproco. 🍌

Avvia la conversazione oggi e scopri come proteggersi insieme può rafforzare il vostro legame. 🍌 #ComunicazioneEProtezione #SessoSicuro"

Tutorial 3: Come leggere correttamente i risultati di un test per le IST

Contenuto: Spiegazione su come interpretare i risultati di un test per le IST e cosa fare in base ai risultati.

1. **Tipi di test:** Breve introduzione ai vari tipi di test per IST (sangue, urine, tamponi) e cosa rilevano.

2. **Interpretazione dei risultati:** Spiegazione di cosa significano i risultati comuni, come "positivo", "negativo" o "inconclusivo".

3. **Cosa fare in caso di risultato positivo:** Istruzioni su come agire in caso di risultato positivo, inclusa la necessità di contattare un medico, avvisare i partner e iniziare un trattamento.

4. **Seguire i consigli medici:** Incoraggiamento a seguire attentamente le raccomandazioni del medico per trattamenti e follow-up.

5. **Importanza dei controlli regolari:** Ricorda l'importanza di fare regolarmente i test, anche in assenza di sintomi, e di tenere il partner informato.

Testo per il video: " 🧪 Test per le IST: Sai come leggere i risultati? 🧪

Ecco cosa devi sapere per interpretare correttamente i risultati e prendere le giuste decisioni:

1. **Tipi di test:** Esistono diversi tipi di test per le IST (sangue, urine, tamponi). Scopri cosa rilevano e come funziona ogni test. 🔍

2. **Interpretazione dei risultati:** Che cosa significa 'positivo', 'negativo' o 'inconclusivo'? Impara a decifrare questi termini per capire la tua situazione. 📄

3. **Cosa fare in caso di risultato positivo:** Non farti prendere dal panico. Contatta il medico, avvisa i partner e segui il trattamento prescritto. La salute viene prima di tutto. 📞

4. Seguire i consigli medici: Segui attentamente le raccomandazioni del medico. La tua salute è la priorità. 💊
5. Importanza dei controlli regolari: Anche se stai bene, fai i test regolarmente. È il modo migliore per proteggere te e il tuo partner. 📅

Informati, proteggiti e prenditi cura di te stesso. Conoscere è potere! 💪 #TestIST
#SessoSicuro"

Tutorial 4: Come trovare una clinica per fare i test per le IST

Contenuto: Indicazioni su come cercare cliniche o centri per fare i test, compresi i servizi offerti dall'Università di Messina.

1. Ricerca online: Guida su come utilizzare Google o altri motori di ricerca per trovare cliniche nelle vicinanze, con suggerimenti su cosa cercare (es. "clinica IST vicino a me").
2. Consultare i servizi universitari: Informazioni sui servizi offerti dall'Università di Messina, compreso il contatto del centro medico universitario e gli orari di apertura.
3. Prenotare un appuntamento: Indicazioni su come prenotare un appuntamento online o tramite telefono, incluso un esempio di chiamata o e-mail.
4. Cosa aspettarsi: Spiegazione su cosa aspettarsi durante la visita, come la raccolta di informazioni personali, i tipi di test disponibili e il tempo necessario per i risultati.
5. Mappe e indicazioni: Come utilizzare Google Maps o altre app per trovare facilmente la clinica scelta e calcolare il percorso più rapido.

Testo per il video: "🔍 Alla ricerca di una clinica per fare i test per le IST? Ecco come trovarla! 🔍

1. Ricerca online: Usa Google o altri motori di ricerca per trovare cliniche vicino a te. Cerca 'clinica IST vicino a me' e guarda le recensioni. 🌐
2. Consultare i servizi universitari: Se sei dell'Università di Messina, sapevi che ci sono servizi dedicati? Contatta il centro medico universitario per maggiori informazioni. 🎓
3. Prenotare un appuntamento: Molte cliniche permettono di prenotare online o tramite telefono. Non sai come fare? Segui il nostro esempio per una chiamata perfetta. 📅
4. Cosa aspettarsi: Una visita per il test è rapida e discreta. Scopri cosa succede durante l'appuntamento e quanto tempo ci vuole per avere i risultati. ⌚

5. Mappe e indicazioni: Usa Google Maps per trovare facilmente la clinica e calcolare il percorso più rapido. Arrivare preparato è il primo passo verso la salute! 🇮🇹

Non aspettare, fai il test! #TestIST #SaluteSessuale"

Tutorial 5: Come gestire una situazione di emergenza (es. preservativo rotto)

Contenuto: Cosa fare immediatamente se il preservativo si rompe durante il rapporto, incluso l'uso della contraccezione d'emergenza e la necessità di un test per le IST. Il video tutorial o post informativo dovrebbe guidare gli spettatori attraverso i passaggi immediati da seguire in caso di rottura del preservativo, spiegando chiaramente cosa fare per ridurre al minimo i rischi di infezioni sessualmente trasmissibili (IST) e di gravidanze indesiderate.

Contenuto, Passaggi da Seguire:

1. Interrompere immediatamente il rapporto sessuale: Non appena ti accorgi che il preservativo si è rotto, è importante interrompere il rapporto sessuale immediatamente per ridurre il rischio di esposizione a liquidi corporei.
2. Rimuovere il preservativo rotto con attenzione: Con attenzione, rimuovi il preservativo rotto. Controlla se parte del preservativo è rimasta all'interno della vagina o dell'ano. Se sì, rimuovila delicatamente.
3. Lavare l'area genitale: Lava l'area genitale con acqua e sapone. Evita di usare saponi aggressivi o di lavarti in profondità all'interno della vagina o dell'ano, poiché ciò potrebbe aumentare il rischio di infezioni.
4. Valutare la necessità della contraccezione d'emergenza: Se si è verificata una penetrazione durante la rottura e c'è il rischio di gravidanza indesiderata, potrebbe essere necessario prendere in considerazione la contraccezione d'emergenza (la cosiddetta "pillola del giorno dopo"). È importante agire rapidamente, poiché l'efficacia della contraccezione d'emergenza è maggiore quanto prima viene assunta dopo il rapporto sessuale. Consulta un farmacista, un medico o un centro di pianificazione familiare per ulteriori consigli.
5. Consultare un professionista sanitario per la profilassi post-esposizione (PEP): Se c'è il rischio di esposizione a infezioni sessualmente trasmissibili, come l'HIV, dovresti consultare un medico immediatamente per discutere l'eventualità di iniziare una profilassi post-esposizione (PEP). La PEP è un trattamento che può aiutare a prevenire l'infezione da HIV se iniziato entro 72 ore dal contatto potenzialmente infettivo. Anche per altre IST, potrebbe essere consigliabile fare un controllo e seguire le raccomandazioni mediche per i test.
6. Fare un test per le IST: Anche se non hai sintomi immediati, è importante programmare un test per le IST dopo l'incidente, poiché alcune infezioni

possono non manifestarsi subito. Consultare il medico su quando fare il test, poiché i tempi possono variare a seconda del tipo di IST.

7. Informare il/la partner: È essenziale parlare con il/la partner dell'incidente, in modo che possano anch'essi prendere le misure necessarie per proteggere la loro salute. La trasparenza in queste situazioni è fondamentale per la salute e la sicurezza di entrambi.
8. Considerare il doppio metodo in futuro: Per prevenire ulteriori incidenti, potresti considerare l'uso di un doppio metodo di protezione, come l'uso di un preservativo insieme a un altro metodo contraccettivo (ad esempio, la pillola, l'anello vaginale, etc.), per una maggiore sicurezza.

Testo per il video: 🚨 Cosa fare se il preservativo si rompe? 🚨 Ecco cosa fare subito per proteggerti e proteggere il/la partner. Non lasciare che un imprevisto rovini la tua sicurezza."

1. Interrompere immediatamente il rapporto sessuale: Se noti che il preservativo si è rotto, fermati subito per ridurre il rischio di esposizione ai liquidi corporei. 🚫
2. Rimuovere il preservativo rotto con attenzione: Controlla che non sia rimasto nulla all'interno della vagina o dell'ano e rimuovilo delicatamente. 🧤
3. Lavare l'area genitale: Pulisci con acqua e sapone, ma evita saponi aggressivi o lavaggi interni profondi. 🌸
4. Valutare la necessità della contraccezione d'emergenza: Se c'è rischio di gravidanza, considera la pillola del giorno dopo. Agisci rapidamente per massimizzare l'efficacia. 💊
5. Consultare un professionista sanitario per la profilassi post-esposizione (PEP): Se temi l'esposizione all'HIV o altre IST, contatta subito un medico per discutere della PEP. ⌚
6. Fare un test per le IST: Anche se non ci sono sintomi immediati, programma un test per le IST. Alcune infezioni possono manifestarsi più tardi. 🧪
7. Informare il/la partner: È fondamentale parlare dell'accaduto con il/la partner per permettere anche a lui/lei di prendere le misure necessarie. 🗣️
8. Considerare il doppio metodo in futuro: Per maggiore sicurezza, potresti usare un altro metodo contraccettivo insieme al preservativo. 🔒

Scopri di più guardando il nostro video su come gestire questa situazione. Proteggiti, sempre! #SessoSicuro #EmergenzeSessuali"

Tutorial 6: Come prevenire le IST anche senza rapporti sessuali penetrativi

Contenuto: Spiegazione delle pratiche sessuali sicure che non includono la penetrazione ma che richiedono comunque attenzione alla prevenzione delle IST.

1. Introduzione alle pratiche sicure: Presentazione delle pratiche sessuali che non includono la penetrazione, come il petting, il mutual masturbation, e il sesso orale, con un'attenzione speciale a come prevenire la trasmissione delle IST.
2. Uso di metodi di barriera: Spiegazione di come l'uso di preservativi, guanti di lattice e dental dam possa ridurre i rischi di IST durante queste pratiche.
3. Igiene e protezione: Consigli sull'importanza dell'igiene personale e delle mani prima e dopo ogni attività sessuale, e l'uso di lubrificanti appropriati per prevenire attriti e possibili microlesioni.
4. Comunicazione con il partner: Importanza di discutere apertamente con il partner riguardo alle pratiche sessuali sicure e alle preferenze personali, per garantire il consenso e il comfort di entrambi.

Testo per il video: Anche senza rapporti penetrativi, è importante prendere precauzioni. Ecco come fare:

1. Pratiche sessuali sicure: Attività come il petting, il mutual masturbation e il sesso orale richiedono comunque attenzione. Scopri come proteggerti. 🌟
2. Uso di metodi di barriera: Usa preservativi, guanti di lattice o dental dam per ridurre i rischi durante queste pratiche. La sicurezza prima di tutto! 🤝
3. Igiene e protezione: Mantieni una buona igiene personale prima e dopo ogni attività sessuale. Usa lubrificanti appropriati per evitare microlesioni. 🧼
4. Comunicazione con il partner: Parla apertamente delle vostre preferenze e di come proteggervi insieme. La comunicazione è la chiave della sicurezza. 💬

Anche senza penetrazione, proteggersi è essenziale. Guarda il nostro video per tutti i dettagli! #PrevenzioneIST #SessoSicuro"

Tutorial 7: Come scegliere il tipo di preservativo giusto per te

Contenuto: Guida sui vari tipi di preservativi (classici, ritardanti, extra sottili, femminili, ecc.) e come scegliere quello più adatto. Spiegazione dei diversi tipi di preservativi disponibili (dimensioni, materiali, texture).

1. Tipi di preservativi: Descrizione delle varie opzioni disponibili, come preservativi classici, ritardanti, ultra-sottili, preservativi per allergici al lattice, preservativi femminili, e quelli con texture particolari.
2. Considerazioni personali: Linee guida su come scegliere in base a necessità personali come sensibilità, allergie, e preferenze personali o del partner.

3. Pro e contro: Una lista dei vantaggi e degli svantaggi di ogni tipo di preservativo, per aiutare gli utenti a prendere una decisione informata.

4. Dove acquistarli: Consigli su dove acquistare preservativi di qualità, incluse farmacie, supermercati e negozi online, e cosa cercare (come marchi di certificazione e date di scadenza).

Testo per il video: "Non tutti i preservativi sono uguali! Scopri come scegliere il preservativo giusto per te e goditi una protezione perfetta in ogni occasione. Ecco come fare:

1. Tipi di preservativi: Esplora le varie opzioni: classici, ritardanti, ultra-sottili, femminili, per allergici al lattice e con texture particolari. 🧠
2. Considerazioni personali: Scegli in base alle tue esigenze: sensibilità, allergie, e preferenze tue o del tuo partner. 👤
3. Pro e contro: Confronta vantaggi e svantaggi di ogni tipo di preservativo per una decisione consapevole. ⚖️
4. Dove acquistarli: Trova preservativi di qualità in farmacie, supermercati e negozi online. Cerca certificazioni e controlla la data di scadenza! 🛒

Scopri di più nel nostro video e assicurati di scegliere la protezione giusta per ogni occasione. #SessoSicuro #GuidaAlPreservativo"

Tutorial 8: Come usare il preservativo femminile

Contenuto: Una guida pratica su come usare correttamente il preservativo femminile, meno conosciuto ma altrettanto efficace.

1. Introduzione: Breve spiegazione di cosa è il preservativo femminile e come si differenzia da quello maschile.

2. Passaggi per l'uso corretto: Guida dettagliata su come inserire il preservativo femminile correttamente:

- I. Aprire la confezione con cura.
- II. Stringere l'anello interno e inserirlo nella vagina.
- III. Assicurarsi che l'anello esterno rimanga fuori per coprire la vulva.
- IV. Rimuoverlo con attenzione e smaltirlo dopo l'uso.

3. Vantaggi: Discussione sui benefici del preservativo femminile, come l'autonomia nella protezione e la possibilità di inserirlo fino a otto ore prima del rapporto.

Testo per il video: "🧑🏻 Hai mai provato il preservativo femminile? Ecco come usarlo!



Il preservativo femminile è un'opzione efficace e spesso meno conosciuta. Ecco cosa devi sapere:

1. Introduzione: Scopri cos'è il preservativo femminile e come differisce da quello maschile.
2. Passaggi per l'uso corretto:
 - I. Apri la confezione con cura.
 - II. Stringi l'anello interno e inseriscilo nella vagina.
 - III. Assicurati che l'anello esterno rimanga fuori per coprire la vulva.
 - IV. Rimuovilo con attenzione e smaltiscilo dopo l'uso. 🚮
3. Vantaggi: Il preservativo femminile offre autonomia nella protezione e può essere inserito fino a otto ore prima del rapporto. Scopri di più! 🌙

Guarda il nostro video per una guida pratica e completa! #SessoSicuro
#PreservativoFemmine"e

Tutorial 9: Come proteggersi durante il sesso orale

Contenuto: Informazioni su come usare metodi di barriera, come il dental dam, per proteggersi durante il sesso orale.

Introduzione ai rischi: Spiegazione dei rischi associati al sesso orale, compresa la trasmissione di IST come herpes, gonorrea, sifilide e HPV.

Uso di metodi di barriera: Guida pratica su come usare il dental dam (una sottile barriera in lattice) o preservativi per proteggersi durante il sesso orale.

Consigli su lubrificanti sicuri da usare con questi strumenti.

Testo per il video: "👄 Sesso orale sicuro? È possibile con i giusti accorgimenti! 👄

Protegersi durante il sesso orale è fondamentale per prevenire la trasmissione di IST. Ecco come farlo:

- Per proteggersi durante il sesso orale, è importante adottare alcune precauzioni per ridurre il rischio di trasmissione di infezioni sessualmente trasmissibili (IST). Ecco alcuni metodi efficaci:
- **Uso del Preservativo:** Utilizza un preservativo in lattice o poliuretano per coprire il pene durante il sesso orale. Esistono anche preservativi aromatizzati specificamente pensati per il sesso orale, che rendono l'esperienza più piacevole senza compromettere la sicurezza.
- **Dental Dam (Diga Dentale):** Una diga dentale è una sottile barriera in lattice o poliuretano che può essere posizionata tra la bocca e i genitali o l'ano. È particolarmente utile per il sesso orale-vaginale o orale-anoale.

- Evitare il Sesso Orale se ci sono Ferite: Se ci sono tagli, ulcere o infiammazioni nella bocca o sui genitali, è meglio evitare il sesso orale poiché aumenta il rischio di trasmissione di infezioni.
- Screening e Comunicazione: Sottoponiti regolarmente a test per le IST e comunica apertamente con il tuo partner riguardo lo stato di salute sessuale di entrambi. Essere consapevoli del proprio stato e di quello del partner è fondamentale per prendere decisioni informate.
- Evitare il Sesso Orale Dopo Consumo di Alcol o Droghe: Queste sostanze possono compromettere il giudizio e aumentare il rischio di comportamenti sessuali non protetti.

Tutorial 10: Come mantenere una relazione sessuale sana e sicura




Contenuto: Suggestimenti su come mantenere una relazione sessuale rispettosa e sicura, con attenzione alla comunicazione, al consenso e alla protezione.

1. Importanza della comunicazione: Consigli su come mantenere una comunicazione aperta e onesta con il partner riguardo alle aspettative sessuali, ai limiti e all'uso di protezioni.
2. Consenso reciproco: Sottolineare l'importanza di ottenere un consenso chiaro e entusiasta in ogni fase dell'attività sessuale.
3. Esplorazione reciproca: Incoraggiare l'esplorazione delle preferenze sessuali in un contesto sicuro e consensuale, suggerendo di parlare apertamente delle proprie fantasie e desideri.
4. Prevenzione continua: Ricordare l'importanza di continuare a usare metodi di protezione anche in relazioni a lungo termine, e di fare regolari controlli per le IST.
5. Gestione delle problematiche: Suggestimenti su come affrontare insieme eventuali problemi sessuali, come la disfunzione erettile o la diminuzione del desiderio, rivolgendosi a professionisti quando necessario.

Testo per il video: "  Mantenere una relazione sessuale sana e sicura è essenziale!



Ecco alcuni consigli per una relazione rispettosa, sicura e soddisfacente:

1. Importanza della comunicazione: Parla apertamente con il partner riguardo alle aspettative sessuali, ai limiti e all'uso di protezioni. La trasparenza è tutto! 
2. Consenso reciproco: Ogni passo dell'attività sessuale deve essere accompagnato da un consenso chiaro ed entusiasta. 
3. Esplorazione reciproca: Esplorate insieme le vostre preferenze sessuali in un contesto sicuro e consensuale. La complicità rafforza il legame. 

4. Prevenzione continua: Anche nelle relazioni a lungo termine, non dimenticare di usare metodi di protezione e fare regolari controlli per le IST. 🛡️
5. Gestione delle problematiche: Affrontate insieme eventuali problemi sessuali e consultate professionisti se necessario. La salute sessuale è un viaggio di coppia. 🚀

Scopri come mantenere la tua relazione sessuale sana e sicura guardando il nostro video! #RelazioneSana #SessoSicuro"

VENERDÌ - MITO O REALTÀ

La rubrica "Mito o Realtà" ha lo scopo di educare gli studenti smascherando i falsi miti comuni riguardanti le IST, l'uso del preservativo, e la salute sessuale in generale. L'obiettivo è fornire informazioni accurate e basate su prove scientifiche, aumentando la consapevolezza e promuovendo comportamenti sessuali sicuri.

Struttura della Rubrica

Ogni settimana, verrà pubblicato un post dedicato a un mito comune. Il post sarà suddiviso in due parti:

- Introduzione del mito: Una breve descrizione di un'affermazione o credenza popolare sulla salute sessuale.
- Spiegazione della realtà: Una spiegazione dettagliata che smonta il mito, fornendo dati e informazioni accurate.

Formato e Design dei Post

- Prima pagina copertina con titolo della rubrica.
- Seconda pagina scritta con il mito.
- Terza pagina spiegazione della realtà.

Coinvolgimento del Pubblico

Il giorno prima di pubblicare il post verrà pubblicato nelle storie un teaser per aumentare il coinvolgimento del pubblico.

Ad esempio:

- "Domani sfateremo uno dei miti più diffusi sulla salute sessuale! 🧠 Riuscite indovinare di cosa si tratta? Restate sintonizzati! 🔍 #MitoORealtà"

oppure

- pubblicare un box domande con. "Qual è il mito che hai sentito più spesso?"

CONTENUTI PER 2 MESI (8 contenuti totali, 1 a settimana):

Mito: "Le persone con una relazione stabile non hanno bisogno di usare il preservativo."

Realtà: Anche in una relazione stabile, è possibile che uno dei partner possa contrarre un'IST, specialmente se non si è fatto il test prima di intraprendere una relazione monogama. Fare il test insieme e usare il preservativo finché non si è sicuri è la scelta più sicura.

Mito: "Le IST si trasmettono solo se hai molti partner sessuali."

Realtà: Le IST possono essere trasmesse anche da un solo partner. Non importa quanti partner sessuali hai, ma piuttosto se le pratiche sessuali che segui sono sicure. L'uso del preservativo è fondamentale in ogni rapporto sessuale.

Mito: "Puoi stare tranquillo se usi sempre la pillola anticoncezionale."

Realtà: La pillola anticoncezionale è molto efficace nel prevenire le gravidanze indesiderate, ma non offre alcuna protezione contro le IST. Per proteggersi dalle IST, è necessario utilizzare il preservativo durante ogni rapporto sessuale.

Mito: Il sesso orale è sicuro e non comporta rischi di IST.

Realtà: Il sesso orale può trasmettere diverse IST, tra cui herpes, gonorrea e sifilide. Usare il preservativo o il dental dam è importante anche in queste situazioni.

Mito: Se non ci sono sintomi, non c'è bisogno di preoccuparsi delle IST.

Realtà: Molte IST possono essere asintomatiche per lunghi periodi. Anche senza sintomi, possono causare gravi complicazioni se non trattate. Fare regolarmente i test è fondamentale.

Mito: I preservativi si rompono facilmente, quindi non sono affidabili.

Realtà: I preservativi sono altamente affidabili se usati correttamente. La maggior parte delle rotture è dovuta a errori d'uso, come non lasciare spazio alla punta, non lubrificare adeguatamente o non usare la taglia giusta.


Mito: Le infezioni sessualmente trasmissibili (IST) si diffondono solo attraverso il sesso vaginale.


Realtà: Le IST possono essere trasmesse anche attraverso il sesso orale, anale e persino tramite contatto genitale-skin-to-skin. L'uso del preservativo è consigliato in tutti i tipi di rapporto.

Mito: Se hai già avuto una IST e l'hai curata, non puoi prenderla di nuovo.

Realtà: Puoi contrarre la stessa IST più volte se esposto nuovamente. Ad esempio, puoi prendere la clamidia o la gonorrea più volte se hai rapporti non protetti.

Esempio dei post "Mito o realtà":

 Mito o Realtà? Oggi smascheriamo uno dei falsi miti più comuni: "I preservativi non sono completamente affidabili."

 Mito! I preservativi, se usati correttamente, offrono una protezione efficace contro le malattie sessualmente trasmissibili e le gravidanze indesiderate.

✓ Hanno un tasso di successo del 98%, ma è fondamentale seguire le istruzioni e usarli in modo appropriato.

📺 Non lasciare che i miti mettano a rischio la tua salute. Informati, proteggiti e vivi la tua sessualità in modo sicuro!

✨ La conoscenza è potere – e qui su #SafeTalks ti forniamo tutte le informazioni di cui hai bisogno, basate su prove scientifiche.

🗣️ Condividi questo post per diffondere consapevolezza e tagga un amico che potrebbe avere bisogno di sapere la verità! 📌

#MitoORealtà #EducazioneSessuale #SaluteSessuale #IST #Preservativi

#SicurezzaPrimaDiTutto #ConsapevolezzaSessuale #SafeU #



PODCAST DEL SABATO (Progetto: Interviste e Podcast Video con Esperti sulla Salute Sessuale)


Struttura: Il progetto consiste in una serie di interviste e podcast video con esperti nel campo della salute sessuale, sessuologia, psicologia e terapia sessuale. Ogni episodio è incentrato su un tema specifico, come l'uso del preservativo, l'impatto della pornografia, il ruolo della terapia sessuale, eccetera. Le interviste seguono un formato strutturato con domande preparate, che guidano la discussione in modo chiaro e approfondito, ma permettono anche agli esperti di condividere le loro conoscenze in modo fluido e accessibile.

Formato e Design: Il formato scelto è quello del video podcast, con episodi di circa 30-40 minuti, pensati per essere facilmente fruibili sia su piattaforme video (come YouTube) che audio (come Spotify o Apple Podcasts); gli episodi verranno pubblicati anche in forma riassuntiva in modo da catturare l'attenzione su Instagram e TikTok, con selezione dei punti salienti. Il design è minimalista e professionale, con un focus sull'esperto e sul contenuto della conversazione. Gli episodi saranno arricchiti da grafiche semplici, didascalie e trascrizione dei contenuti trattati al fine di evidenziare i punti chiave e consentire la traduzione in diverse lingue per garantire una facile comprensione anche agli studenti stranieri. Il setting sarà moderno e accogliente, al fine di creare un'atmosfera intima e rilassata per favorire una discussione aperta.

Coinvolgimento del Pubblico: Il pubblico sarà coinvolto attivamente attraverso diverse strategie, come la possibilità di inviare domande agli esperti prima delle registrazioni, commentare e discutere gli episodi sulle piattaforme social, e partecipare a sessioni di Q&A live. Inoltre, l'utilizzo di esempi reali e consigli pratici rende il contenuto altamente rilevante e utile per un vasto pubblico, inclusi studenti, professionisti della salute e persone interessate a migliorare la propria salute sessuale.

Perché Funziona: Questo progetto funziona perché affronta temi di grande interesse pubblico in modo accessibile, ma scientificamente rigoroso. La presenza di esperti qualificati garantisce la qualità delle informazioni fornite, mentre il formato video podcast rende il contenuto facilmente fruibile ovunque e in qualsiasi momento. Il coinvolgimento attivo del pubblico non solo aumenta l'interesse e l'engagement, ma crea anche una comunità di ascoltatori e spettatori che possono supportarsi reciprocamente. Il progetto mira a educare, sensibilizzare e fornire strumenti concreti per migliorare la salute sessuale e il benessere delle persone.

Testo per il Post di Lancio:

 Siamo entusiasti di annunciare il lancio della nostra iniziativa: "Esperti in chat"!



Nel mondo di oggi, è più importante che mai avere accesso a informazioni affidabili e aggiornate sulla salute sessuale. Noi di S.A.F.E. U. siamo qui per fare proprio questo, e abbiamo preparato qualcosa di speciale per te.

Cosa puoi aspettarti?

🌟 **Interviste Esclusive:** Parleremo con esperti nel campo della salute sessuale, dalla prevenzione delle malattie sessualmente trasmissibili all'impatto del benessere psicofisico nella sessualità. Le loro risposte illuminate ti forniranno una comprensione più profonda e pratica di questi temi cruciali.

🎧 **Podcast Illuminanti:** Ogni settimana, ascolta i nostri podcast ricchi di informazioni, curiosità e consigli pratici per migliorare la tua consapevolezza e benessere sessuale.

💬 **Discussioni Aperte:** Non ci fermeremo solo alle interviste. Vogliamo coinvolgerti direttamente! Avrai l'opportunità di porre le tue domande, partecipare a dibattiti costruttivi e contribuire a creare una comunità informata e supportiva.

Perché seguirci?

🔍 **Informazione di Qualità:** Tutti i contenuti sono curati da professionisti esperti, garantendo che le informazioni siano accurate e rilevanti.

💡 **Consapevolezza e Educazione:** Ogni episodio e post è progettato per educare e stimolare una riflessione positiva sulla tua salute sessuale.

🌐 **Comunità e Supporto:** Unisciti a una comunità di persone che, come te, sono interessate a migliorare la propria salute sessuale attraverso l'apprendimento e il dialogo.

👉 **Non perdere l'occasione di essere parte di questa iniziativa unica!** Segui la nostra pagina, ascolta i nostri podcast e partecipa alle conversazioni. La tua salute sessuale è importante e noi siamo qui per supportarti ogni passo del cammino.

📅 **Segna la data:** [Data di Inizio]. Non vediamo l'ora di iniziare questo viaggio insieme a te!

#SaluteSessuale #EducazioneSessuale #Podcast #IntervisteEsperti #Benessere

Contenuti da settembre ad agosto

Introduttiva [prof De Carlo]: Raccontiamoci! 10/10/24

1. Malattie Sessualmente Trasmissibili (IST) – Specificità [Medico specialista in malattie infettive]

1. Quali sono le IST più comuni e quali sono i sintomi associati?
2. Come si trasmettono le IST e quali sono i fattori di rischio principali?
3. Quanto è importante la diagnosi precoce delle IST e quali sono le conseguenze di una diagnosi tardiva?
4. Quali sono i metodi più efficaci per prevenire le IST?

5. Esistono gruppi di persone più a rischio di contrarre IST e quali misure preventive dovrebbero adottare?

2. Prevenzione dell'HIV/AIDS: Metodi e Diagnosi Precoce *[Medico specialista in malattie infettive]*

1. Quali sono i metodi più efficaci per prevenire l'HIV/AIDS?
2. Come funziona la profilassi pre-esposizione e chi dovrebbe prenderla in considerazione?
3. Quanto è importante la diagnosi precoce dell'HIV e come cambia il trattamento in base allo stadio della malattia?
4. Cosa dovrebbe sapere una persona che vive con HIV riguardo alla gestione della propria salute sessuale?
5. Quali sono i falsi miti più comuni sull'HIV/AIDS e come contrastarli?

3. Il Papillomavirus Umano (HPV): Vaccinazione e Prevenzione *[Medico specialista in malattie infettive]*

1. Come si trasmette l'HPV e quali sono i sintomi delle infezioni più comuni?
2. Perché la vaccinazione contro l'HPV è così importante, e a quale età è più efficace?
3. Qual è la relazione tra HPV e cancro cervicale?
4. Oltre alla vaccinazione, quali altre misure possono prevenire l'infezione da HPV?
5. Quali sono le implicazioni dell'HPV nelle persone non vaccinate e come possono proteggersi?

4. Sintomi e Prevenzione della Gonorrea *[Medico specialista in malattie infettive]*

1. Quali sono i sintomi tipici della gonorrea negli uomini e nelle donne?
2. Come viene diagnosticata la gonorrea e quali sono le complicazioni se non trattata?
3. Quali misure preventive sono efficaci contro la gonorrea?
4. Come viene trattata la gonorrea e quanto è comune la resistenza agli antibiotici?
5. Quali sono le raccomandazioni per i partner sessuali di una persona diagnosticata con gonorrea?

5. La Clamidia: Diagnosi e prevenzione *[Medico specialista in malattie infettive]*

1. Quali sono i sintomi della clamidia e perché è spesso asintomatica?
2. Come può essere diagnosticata la clamidia in modo accurato?
3. Quali sono le possibili complicazioni della clamidia non trattata?
4. Quali metodi di prevenzione sono più efficaci contro la clamidia?
5. Quali sono le raccomandazioni per chi ha avuto rapporti sessuali con un partner infetto?

6. La Sifilide: Dalla Prevenzione ai sintomi *[Medico specialista in malattie infettive]*

1. Quali sono i sintomi della sifilide nei suoi vari stadi?
2. Come si può prevenire la sifilide, soprattutto nelle popolazioni a rischio?
3. Qual è il protocollo di trattamento per la sifilide e quanto è efficace?
4. Quali sono le conseguenze di una sifilide non trattata a lungo termine?
5. Come si inserisce la sifilide nel contesto della salute pubblica odierna?

7. Il Virus dell'Herpes Simplex: Tipi e prevenzione *[Medico specialista in malattie infettive]*

1. Qual è la differenza tra herpes simplex di tipo 1 (HSV-1) e di tipo 2 (HSV-2)?
2. Come si trasmette il virus dell'herpes simplex e quali sono i sintomi più comuni?
3. Quali sono le strategie preventive più efficaci contro l'herpes?
4. Quali trattamenti sono disponibili per gestire le infezioni da herpes?
5. Come possono le persone con herpes simplex gestire le recidive e minimizzare il rischio di trasmissione?

8. L'Epatite B e C: Rischi Sessuali e Vaccinazioni *[Esperto vaccinazioni]*

1. In che modo l'epatite B e C possono essere trasmesse sessualmente?
2. Qual è l'importanza della vaccinazione contro l'epatite B e chi dovrebbe vaccinarsi?
3. Come vengono trattate le infezioni da epatite B e C e quali sono le opzioni di cura più recenti?
4. Quali sono i rischi a lungo termine associati all'epatite cronica?
5. Come può una persona proteggersi dall'epatite B e C nel contesto di relazioni sessuali multiple?

9. Infezioni da Trichomonas: Sintomi e prevenzione *[Medico specialista in malattie infettive]*

1. Cosa provoca l'infezione da Trichomonas e quali sono i sintomi principali?
2. Come viene diagnosticata e trattata l'infezione da Trichomonas?
3. Quali complicazioni possono derivare da un'infezione non trattata?
4. Quali sono le strategie preventive più efficaci contro questa infezione?
5. Come può una persona sapere se è stata infettata da Trichomonas se non presenta sintomi?

10. L'importanza del Test IST per i Partner Sessuali *[Educatore sessuale]*

1. Perché è importante che i partner sessuali si sottopongano a test per le IST?
2. Quali sono i test più comuni per le IST e quanto spesso dovrebbero essere effettuati?
3. Come può una coppia affrontare la conversazione sullo stato di salute sessuale?
4. Quali sono le implicazioni di un test IST positivo per la relazione di coppia?

5. Come possono i partner sessuali supportarsi a vicenda durante il processo di diagnosi e trattamento delle IST?

11. Salute Sessuale Generale [Educatore sessuale]

1. Cosa comprende il concetto di salute sessuale e perché è importante?
2. Quali sono le pratiche quotidiane che possono migliorare la salute sessuale?
3. Come può l'educazione sessuale contribuire al benessere generale?
4. Qual è l'impatto della salute mentale sulla salute sessuale?
5. Quali sono le principali barriere che le persone incontrano nel mantenere una buona salute sessuale?

12. Consenso Sessuale: Comprensione e Comunicazione [Psicologo]

1. Cosa significa il consenso sessuale e perché è fondamentale nelle relazioni?
2. Come si può migliorare la comunicazione sul consenso tra i partner?
3. Quali sono i segnali di un consenso non pienamente informato o forzato?
4. Come può essere affrontata la mancanza di consenso in una relazione esistente?
5. Quali strategie educative sono efficaci nel promuovere una cultura del consenso?

13. Salute Sessuale nei Giovani Adulti: Sfide e Soluzioni [Psicologo]

1. Quali sono le principali sfide che i giovani adulti affrontano riguardo alla salute sessuale?
2. Come possono i giovani adulti superare lo stigma associato a discutere di salute sessuale e cercare aiuto?
3. Qual è il ruolo della tecnologia e dei social media nella salute sessuale dei giovani adulti, sia in termini positivi che negativi?
4. Quali risorse sono disponibili per i giovani adulti per gestire la loro salute sessuale in modo autonomo?
5. Come possono i giovani adulti affrontare la pressione dei pari riguardo al sesso?

14. Salute Sessuale e l'Impatto dell'Alcol e Droghe [Psicologo]

1. In che modo l'alcol e le droghe influenzano le decisioni sessuali e la salute sessuale?
2. Quali sono i rischi associati all'abuso di sostanze e alle relazioni sessuali?
3. Come può una persona proteggersi durante rapporti sessuali sotto l'effetto di alcol o droghe?
4. Qual è il legame tra consumo di sostanze e l'aumento del rischio di IST?
5. Quali strategie di prevenzione possono ridurre i rischi legati al consumo di alcol e droghe?

15. Sessualità Consapevole: Uso di Contraccettivi [Educatore sessuale]

1. Quali sono i metodi contraccettivi più efficaci e come funzionano?
2. Come scegliere il metodo contraccettivo più adatto alle proprie esigenze?
3. Quali sono i miti comuni riguardo ai contraccettivi e come possono essere sfatati?
4. Qual è l'impatto della contraccezione sulla salute sessuale a lungo termine?
5. Come può essere gestita la contraccezione in una relazione a lungo termine?

16. La Salute Sessuale nelle Persone LGBTQ+: Sfide Specifiche [?]

1. Quali sono le sfide uniche che le persone LGBTQ+ affrontano in termini di salute sessuale?
2. Come possono i servizi sanitari essere più inclusivi per le persone LGBTQ+?
3. Quali sono le misure preventive specifiche che dovrebbero essere considerate dalle persone LGBTQ+?
4. Come possono le persone LGBTQ+ accedere a cure mediche sensibili e appropriate?
5. Qual è l'importanza della visibilità e del supporto nella salute sessuale delle persone LGBTQ+?

17. L'Autostima e la Sessualità: Influenza Reciproca [Psicologo]

1. Come influisce l'autostima sulla vita sessuale di una persona?
2. In che modo una sessualità sana può migliorare l'autostima?
3. Quali sono i fattori che possono minare l'autostima sessuale?
4. Come può una persona lavorare sulla propria autostima per migliorare la propria salute sessuale?
5. Quali sono le risorse disponibili per chi lotta con bassa autostima sessuale?

18. Salute Sessuale di Coppia [Educatore sessuale]

1. Come può una coppia mantenere una buona salute sessuale nel tempo?
2. Qual è l'importanza della comunicazione aperta nella salute sessuale di coppia?
3. Come possono le coppie affrontare insieme le sfide sessuali?
4. Quali sono i segreti di una vita sessuale soddisfacente a lungo termine?
5. Come può la consulenza sessuale aiutare una coppia in difficoltà?

19. Comunicazione Sessuale all'interno della Coppia [Psicologo]

1. Perché la comunicazione sessuale è fondamentale in una relazione di coppia?
2. Come si può migliorare la comunicazione sessuale tra partner?
3. Quali sono le barriere comuni alla comunicazione sessuale e come possono essere superate?
4. Quali tecniche possono aiutare i partner a esprimersi liberamente?
5. Come può una coppia affrontare discussioni difficili sulla salute sessuale?

20. Intimità e Sessualità in Relazioni a Lungo Termine [Psicologo]

1. Come può una coppia mantenere l'intimità sessuale in una relazione a lungo termine?
2. Quali sono le sfide comuni per l'intimità in relazioni di lunga durata?
3. Come può la routine influenzare la sessualità e come può essere rivitalizzata?
4. Qual è il ruolo della comunicazione nell'intimità sessuale di lungo termine?
5. Come possono i partner lavorare insieme per mantenere viva la passione?

21. Gelosia e Fiducia nella Salute Sessuale di Coppia [Psicoterapeuta]

1. Come influisce la gelosia sulla salute sessuale di una coppia?
2. Quali sono le cause comuni della gelosia nelle relazioni e come possono essere affrontate?
3. Come può essere costruita e mantenuta la fiducia in una relazione sessuale?
4. Quali strategie possono aiutare una coppia a superare la gelosia?
5. Qual è il ruolo della trasparenza nella costruzione della fiducia sessuale?

22. Stress e Sessualità: Come l'Ansia Influenza la Vita Sessuale [Psicologo]

1. In che modo lo stress e l'ansia possono influenzare la sessualità di una persona?
2. Quali sono i segnali che lo stress sta avendo un impatto sulla vita sessuale?
3. Come può una coppia affrontare insieme gli effetti dello stress sulla sessualità?
4. Quali tecniche possono aiutare a ridurre lo stress per migliorare la salute sessuale?
5. Qual è il ruolo della mindfulness nella gestione dello stress sessuale?

23. La Salute Sessuale e le Relazioni Aperte: Rischi e Precauzioni [Educatore sessuale]

1. Quali sono i principali rischi sessuali nelle relazioni aperte?
2. Come possono i partner in una relazione aperta proteggersi dalle IST?
3. Qual è l'importanza della comunicazione nelle relazioni aperte riguardo alla salute sessuale?
4. Come può una coppia in una relazione aperta gestire la gelosia e mantenere la fiducia?
5. Quali sono le migliori pratiche per mantenere una buona salute sessuale in relazioni non monogame?

24. Sessualità e Salute Mentale: Collegamenti e Supporto [Psicologo]

1. Come sono collegati la salute mentale e la salute sessuale?
2. Quali sono gli effetti delle malattie mentali sulla sessualità?
3. Come può una persona con problemi di salute mentale gestire la propria vita sessuale?

4. Qual è il ruolo della terapia nel supportare la salute sessuale di persone con disturbi mentali?
5. Come possono i partner supportare una persona con problemi di salute mentale nella vita sessuale?

25. Accettazione del Corpo e Sessualità [Psicologo]

1. Come influisce l'immagine corporea sulla sessualità?
2. Quali sono i fattori che possono migliorare l'accettazione del corpo?
3. Come può una persona migliorare la propria autostima sessuale nonostante le insicurezze fisiche?
4. Qual è il ruolo del partner nell'aiutare una persona a sentirsi a proprio agio con il proprio corpo?
5. Come può l'educazione sessuale promuovere un'immagine corporea positiva?

26. Dipendenza Sessuale: Identificazione e prevenzione [Psicologo]

1. Cosa si intende per dipendenza sessuale e quali sono i segnali di allarme?
2. Come può essere diagnosticata la dipendenza sessuale?
3. Quali sono le conseguenze della dipendenza sessuale sulla vita personale e relazionale?
4. Quali sono le strategie per prevenire la dipendenza sessuale?
5. Quali trattamenti sono disponibili per chi soffre di dipendenza sessuale?

27. Ansia da Prestazione: Cause e Rimedi [Psicologo]

1. Quali sono le cause comuni dell'ansia da prestazione sessuale?
2. Come può l'ansia da prestazione influenzare la vita sessuale di una persona?
3. Quali tecniche possono aiutare a superare l'ansia da prestazione?
4. Qual è il ruolo della comunicazione con il partner nel gestire l'ansia da prestazione?
5. Quando è il momento di rivolgersi a un professionista per l'ansia da prestazione?

28. Il Ruolo della Terapia Sessuale: Quando Rivolgersi a un Esperto [Psicologo]

1. Quali sono i segnali che indicano la necessità di una terapia sessuale?
2. Quali sono i principali benefici della terapia sessuale per gli individui?
3. Come funziona una tipica sessione di terapia sessuale e cosa ci si può aspettare?
4. Come si può trovare un terapeuta sessuale qualificato?

29. La comunicazione aperta sulla prevenzione e sulla precauzione dalle IST nella coppia [Psicologo]

1. Perché è importante discutere apertamente delle IST con il proprio partner?
2. Come si può iniziare una conversazione sulla prevenzione delle IST nella coppia?

3. Quali sono i miti comuni sulle IST che devono essere sfatati in una relazione?
4. Come possono i partner sostenersi a vicenda nella prevenzione delle IST?
5. Qual è il ruolo della fiducia nella gestione delle IST in una coppia?

30. L'Autoesame Genitale: Come Eseguire un Controllo *[Medico infettivologo]*

1. Perché è importante fare regolarmente un autoesame genitale?
2. Quanto spesso dovrebbe essere eseguito un autoesame genitale?
3. Quali segni o sintomi di IST dovrebbero essere ricercati durante l'auto-esplorazione?
4. Ci sono istruzioni specifiche che le persone dovrebbero seguire per eseguire un autoesame efficace per rilevare eventuali IST?
5. Come può una persona distinguere tra un segnale d'allarme serio e qualcosa di benigno durante l'auto-esplorazione?

31. Importanza dell'Uso del Preservativo: Protezione e Sicurezza *[Educatore sessuale]*

1. Perché l'uso del preservativo è fondamentale per la prevenzione delle IST?
2. Quali sono i miti comuni sull'uso del preservativo e come possono essere sfatati?
3. Come può una persona assicurarsi di usare correttamente il preservativo?
4. Qual è l'efficacia del preservativo nella prevenzione della gravidanza e delle IST?
5. Quali sono le alternative al preservativo e quando dovrebbero essere considerate?

32. L'uso del preservativo *[Esperto di contraccezione]*

1. Quali sono gli errori più comuni che le persone commettono nell'uso del preservativo e come possono essere evitati?
2. Quanto è efficace il preservativo nel prevenire le IST?
3. È vero che l'uso del preservativo riduce il piacere sessuale? Se sì, esistono soluzioni per mitigare questo effetto?
4. Quali sono i principali miti e false credenze sull'uso del preservativo e come si possono sfatare?
5. Ci sono raccomandazioni specifiche per la conservazione e l'acquisto dei preservativi per garantirne l'efficacia e la sicurezza?

33. Vaccinazioni raccomandate per la Salute Sessuale *[Medico/ farmacista]*

1. Quali sono le vaccinazioni raccomandate per la salute sessuale e chi dovrebbe riceverle?
2. Come funzionano i vaccini contro le IST come HPV ed epatite B?
3. Quali sono le controindicazioni o effetti collaterali comuni delle vaccinazioni sessuali?
4. Qual è il ruolo della vaccinazione nella prevenzione delle IST a lungo termine?

5. Come può essere aumentata la consapevolezza sull'importanza delle vaccinazioni sessuali?

34. L'impatto della pornografia sulla salute sessuale [Sessuologo]

1. In che modo la pornografia può influenzare la percezione della sessualità e delle relazioni intime, soprattutto tra i giovani?
2. Esiste un legame tra il consumo frequente di pornografia e la disfunzione erettile o altri problemi di salute sessuale?
3. Quali sono i segnali che indicano che una persona potrebbe avere una dipendenza dalla pornografia, e quali sono i possibili effetti a lungo termine di questa dipendenza?
4. La pornografia può avere un ruolo educativo positivo nell'apprendimento della sessualità, o i rischi superano i benefici?
5. Quali strategie e risorse sono disponibili per le persone che desiderano ridurre o eliminare il consumo di pornografia dalla loro vita?

35. Programmi di Screening per le IST: Frequenza e Importanza [Specialista in salute pubblica]

1. Qual è l'importanza degli screening regolari per le IST?
2. Quanto spesso dovrebbero essere effettuati gli screening per le IST in diverse popolazioni?
3. Quali sono le IST più comuni che richiedono screening regolari?
4. Quali sono le barriere comuni che le persone incontrano nell'accedere agli screening per le IST?
5. Come possono essere migliorati i programmi di screening per le IST per renderli più accessibili?

36. Salute Sessuale e Tecnologia: App e Risorse Online [?]

1. In che modo la tecnologia sta cambiando il modo in cui le persone gestiscono la propria salute sessuale?
2. Quali sono le app più utili per la gestione della salute sessuale?
3. Quali sono i rischi associati all'uso di tecnologia per la salute sessuale?
4. Come possono le persone distinguere tra risorse online affidabili e non affidabili sulla salute sessuale?
5. Qual è il ruolo della telemedicina nella salute sessuale moderna?

Incontri INTIMI

