Flooow

Play, feel, connect

Una nuova esperienza di dating per
i Millennials e la Gen Z.

ENRICA FALLETTI & ELISA LUISI

Politecnico di Torino
Laurea Magistrale in Design Sistemico
A.a. 2022/2023

FLOOOW

Play, feel, connect

Una nuova esperienza di dating per
i Millennials e la Gen Z.

Candidate
Enrica Falletti
Elisa Luisi

Relatore
Francesco Provenzano

Corelatori
Andrea Di Salvo
Mariaserena Di Giovanni

Grazie ai relatori Francesco Provenzano e Andrea Di Salvo,
per essere stati sempre una guida preziosa nella realizzazione del lavoro di tesi,
attraverso l'esperienza e la giusta motivazione durante ogni tappa del percorso.
Grazie, soprattutto, per la fiducia dimostrata.

Grazie a Mariaserena Di Giovanni,
per la pazienza ed il tempo dedicatoci.
Sei stata risorsa ed amica preziosa.

Grazie ai professionisti,
che si sono prestati per fornire un punto di vista esperto su differenti tematiche.
Le informazioni ottenute si sono rivelate fondamentali per lo sviluppo del
progetto.

Grazie agli amici conosciuti e, soprattutto, a chi ancora non conoscevamo,
per averci dato fiducia e disponibilità nel collaborare con noi.
Siamo onorate di aver potuto ascoltare i racconti ed i sentimenti che avete
scelto di condividere.
Ciascuno di voi ha portato un pezzetto di sé
ed è solo così che è potuto crescere il progetto.

Dating & contesto

BOOK n°1

INDICE DEI CONTENUTI

BOOK 1: Dating & contesto

		Abstract	12
		Project goal	13
		Premessa	14
CAPITOLO 1	1.1	La disciplina	17
SERVICE DESIGN	1.2	Metodi e strumenti del service design	20
	1.3	Strumenti utilizzati all'interno della tesi	22
CAPITOLO 2	2.1	Storia della liberazione sessuale: dal 1968 ad oggi	27
DESK RESEARCH: AFFETTIVITÀ E SESSUALITÀ TRA MILLENNIALS E GEN Z	2.2	Le relazioni nel 21esimo secolo	30
	2.3	Il contesto italiano	40
	2.4	Teorie psicologiche a supporto della ricerca	48
CAPITOLO 3	3.1	Obiettivi e metodo per la data research	59
USER RESEARCH: INTERVISTE & SURVEYS	3.2	Interviste esperti	60
	3.3	Interviste utenti	210
	3.4	Questionario online	302
	3.5	Affinity diagram: clusterizzazione dei dati	324
		Glossario sulla sessualità e sul genere	329
		Glossario	333
		Bibliografia	339
		Sitografia	343

BOOK 2: Il cuore dell'analisi

CAPITOLO 4	4.1	Personas
UTENTI & BISOGNI	4.2	Mappatura dei pain points
	4.3	Key insights e bisogni degli utenti
	4.4	Casi studio
	4.5	Matrice di valutazione dei casi studio
		Glossario sulla sessualità e sul genere
		Glossario
		Bibliografia e Sitografia

BOOK n°3: Flooow experience

CAPITOLO 5	5.1	Research question
DESIGN CONCEPT	5.2	Workshop di Co-creazione con gli utenti
	5.3	Design concept
CAPITOLO 6	6.1	Flooow: il servizio
FLOOOW: PLAY, FEEL, CONNECT	6.2	User journey map
	6.3	Touchpoint matrix
	6.4	Content inventory
	6.5	Sitemap
	6.6	Wireframes
	6.7	Visual identity & tone of voice
		Conclusioni
		Bibliografia
		Sitografia

Abstract & Project goal

Le **dinamiche relazionali** del 21esimo secolo hanno subito profonde trasformazioni, assumendo confini sempre meno definiti, alla ricerca di **nuovi modelli di benessere e libertà** da conquistare. I mezzi digitali hanno portato a nuovi pattern di costruzione di legami e di interazione tra partners, in un'esperienza di **realtà iperconnessa** nella quale si è **contemporaneamente online ed offline: onlife**. La difficoltà maggiore è quella di stabilire connessioni autentiche e reali tra partners, basate su una conoscenza face-to-face rispettosa delle differenze e delle volontà individuali.
L'**esperienza di dating** deve risultare sempre **più fluida** per favorire la creazione di un feeling basato sugli interessi comuni; inoltre, risulta fondamentale il **processo di formazione personale** per migliorare l'interazione con le altre persone, comprendere a fondo i bisogni e le volontà personali ed esplorare al meglio, se necessario, i caratteri della propria individualità (identità di genere ed orientamento sessuale). La tesi utilizza gli **strumenti del Service Design** per comprendere i bisogni dei giovani adulti in merito alle dinamiche relazionali, con l'intento di sviluppare un'esperienza di dating in grado di adattarsi alle necessità dei singoli utilizzatori.

Keywords
Co-progettazione, Dating, Gioco, Relazioni sentimentali, Relazioni sessuali, Service Design

La seguente tesi nasce con l'obiettivo di **progettare un servizio per agevolare le dinamiche relazionali tra i giovani adulti** in ottica sentimentale e sessuale.
Al giorno d'oggi vi sono numerose possibilità di conoscere nuove persone con le quali instaurare legami sentimentali, tuttavia, la percezione è quella che si siano - in realtà - moltiplicate anche le **difficoltà legate all'incontro** tra persone compatibili ed alla creazione di legami solidi.
La diffusione dei mezzi digitali ha consentito l'accesso a siti e app progettati appositamente per la formazione di relazioni, aprendo le porte a scenari difficilmente immaginabili in precedenza: è possibile incontrare l'anima gemella a migliaia di chilometri di distanza, così come avere una relazione breve e senza impegno a portata di mano. Con la stessa facilità, però, è possibile sparire dalla relazione senza lasciare alcuna traccia, nascondendosi nel mondo online; o, ancora, limitarsi a conoscenze superficiali confinate nel mondo virtuale, per paura che possano scontrarsi con una differente realtà nel mondo fisico.
Lo **scenario del dating è estremamente frammentato,** ma vi sono alcuni ostacoli comuni a molte situazioni che rendono difficoltoso il processo di conoscenza tra persone compatibili e, soprattutto, con intenti simili. Nel seguente testo analizzeremo il contesto italiano in modo più approfondito, per comprendere le reali necessità e difficoltà delle persone in cerca di relazioni sentimentali. L'**obiettivo** è quello di **agevolare quanto più possibile la formazione di legami autentici e funzionali**, nei quali tutte le parti coinvolte risultino soddisfatte, cercando di ridurre le incomprensioni che si possono creare a causa di una scorretta comunicazione o di comportamenti disfunzionali.

*"Negli ultimi trent'anni l'**organizzazione sociale della vita amorosa è cambiata** radicalmente, e ha fatto della **libertà di scelta** un potentissimo vettore culturale, che definisce l'identità individuale: la scelta è sia un diritto che una competenza, si esercita attraverso i due totem contemporanei della razionalità e dell'autonomia, e pilota i modi e le ragioni con cui i giovani decidono di entrare in una relazione amorosa."*

Simona Rivolta, 2022
Psicologa e psicoterapeuta

Premessa

SCHWA
La necessità di un linguaggio inclusivo

Kübra Gümüşay, giornalista e attivista tedesca, scrive nel saggio “Lingua e essere” (2021) che la lingua può essere immaginata come un museo, dove si impara a conoscere presente e passato, oggetti e idee, sensazioni e sentimenti, e si imparano anche i nomi delle cose. Nelle sue sale troviamo due tipologie di persone: da una parte gli innominati, che sono i visitatori del museo, e che rappresentano la normalità, lo standard, e che pertanto non hanno bisogno di alcuna particolare etichetta; dall’altra parte, nelle teche, invece, troviamo i nominati, coloro che differiscono dalla norma, gli strani, i devianti. Queste persone, che non hanno altre colpe se non quella di essere, appunto, diverse, vengono nominate dagli innominati, che sono quindi anche nominanti (Gheno, 2022).
La linguista Vera Gheno espone la precedente riflessione per sottolineare che chi è, secondo una lunga serie di parametri, normale, non solo ha modo di sfuggire alle etichette, ma ha anche il potere di decidere quali etichette debbano portare gli altri, gli anormali. Questo sistema, nel suo complesso, è stato a lungo considerato normale. Nella sua essenza, implica che una persona abbia più o meno diritto alla felicità dell’autodeterminazione in base a parametri del tutto aleatori: chi ha deciso che bianco vale più di nero, o che abile vale più di disabile? Chi ha deciso quale sia la normalità? (Gheno, 2022).

La società si basa sul linguaggio e, pertanto, per “essere” - nel senso più profondo del termine - è necessario avere un nome.
Nel libro “Chiamami così. Normalità, diversità e tutte le parole nel mezzo” (Gheno, 2022), l’autrice sottolinea la necessità di celebrare e nominare correttamente la diversità, per poterla rendere raccontabile.
Nell’ultimo decennio è sorta una questione che non ha precedenti nella storia degli esseri umani: tra le diversità che stanno via via emergendo, una delle più “inedite” è forse quella legata al superamento del binarismo di genere. Aumenta il numero di persone che si identifica in altri modi: non-binary, ma anche genderfluid, genderqueer, agender, intersex eccetera (Gheno, 2022).

La premessa raccontata finora è stata necessaria per spiegare la scelta di utilizzare, come segno neutro, la schwa (“ə”) all’interno dei testi del seguente libro.
Dal 2015 Luca Boschetto (Italiano Inclusivo, 2020), un’appassionatə di temi relativi all’inclusività di genere e linguistica, ha presentato una proposta d’uso per la schwa al singolare e per lo schwa lungo per il plurale (“ɜ”). La schwa è una vocale centrale media, presente all’interno dell’IPA (alfabeto fonetico internazionale) e si pronuncia con un suono medio, a differenza di altri espedienti grafici quali l’asterisco (bambin*), la chiocciola (bambin@) che non hanno un suono.

L’uso di tale vocale si è rivelato essenziale e fondamentale per rappresentare a pieno le sfumature delle individualità raccontate all’interno della tesi e per le quali abbiamo scelto di progettare. Le relazioni sentimentali, in senso ampio, prevedono l’incontro tra persone con vite e vissuti diversi, tanto diversi quante sono le caratteristiche che rendono ciascunə di noi unicə. Scegliere di rappresentarli tutti, con un linguaggio che potesse adattarsi alle diverse esigenze, è stata una scelta naturale.
All’interno del libro, quindi, è stata utilizzata la ə per raccontare i sentimenti ed i bisogni delle persone che hanno manifestato la volontà di non sentirsi limitatə all’interno del binarismo di genere al quale la nostra lingua ci ha abituatə. Per citare Deborah Cameron, linguista femminista, *“il linguaggio non è una questione da poco o un lusso, ma una parte essenziale della lotta per la liberazione”* (1992).

“Per me siete tutti uguali: no.
La diversità va celebrata e va nominata bene. *Qualcuno potrebbe dire: «Ma c’è bisogno di nominare ogni cosa?». Sì, perché noi essere umani abbiamo bisogno di nominare la realtà per poterla rendere raccontabile, per poterne parlare.”*

Vera Gheno, 2022
Sociolinguista e traduttrice

CAPITOLO 1

SERVICE DESIGN

1.1 La disciplina

1.2 Metodi e strumenti del service design

1.3 Strumenti utilizzati all'interno della tesi

1.1 LA DISCIPLINA

Cos'è il service design

Secondo Roberta Tassi (2019), autrice del libro Service Designer per FrancoAngeli, il ***Service design*** è un approccio alla progettazione che si occupa di **definire come si svolge la relazione tra** una persona o un gruppo di persone, **gli utenti del servizio, ed un'organizzazione**, o fornitore, che eroga il servizio. L'obiettivo finale è quello di generare un'esperienza di qualità per entrambe le parti coinvolte, agevolando il raggiungimento del risultato desiderato da parte dell'utilizzatore del servizio e creando al tempo stesso valore per l'organizzazione.

Perché un approccio di service design?

Oggi viviamo in una realtà altamente complessa e le organizzazioni, per riuscire a differenziarsi rispetto alla concorrenza, devono fornire servizi nuovi, migliori ed esperienze per gli utenti che si strutturino su più canali e che coinvolgano più attori.
In questo contesto nasce la disciplina del service design, legata all'esigenza di mettere a disposizione di progettisti ed altri professionisti una metodologia e degli strumenti che possano aiutare a governare questa complessità per dare forma a servizi di qualità, in grado di migliorare concretamente la vita delle persone.
Il design dei servizi adotta la mentalità ed il workflow del processo di design, combinando un approccio attivo ed iterativo con un insieme di strumenti presi in prestito dal marketing, dal branding e dalla user experience (UX) (Schneider et al., 2018).

L'evoluzione del service design

Il concetto di service design in realtà non è nuovo. Le sue origini risalgono al 1982, quando l'americana Lynn Shostack pubblica - sulla rivista European Journal of Marketing - un articolo intitolato "How to Design a Service". Nell'articolo il concetto di service design era ancora molto legato all'ambito del marketing (Shostack, 1982).
Nel 1984 la stessa autrice rimarca la necessità di nuovi modelli metodologici per implementare il service design.
Bill Hollins (1991), successivamente, definì una serie di passaggi chiave per implementare la disciplina, quali: l'analisi profonda del contesto e dei concorrenti; la definizione degli obiettivi da raggiungere in termini di performance ed esperienza del servizio; la necessità specificare come intervenire per ottenere quei risultati.

A seguito delle prime teorie sul service design diffuse nel dominio del marketing, negli anni '90 - con l'articolo **"Wicked Problems in Design Thinking"** di Richard Buchanan (1992) - si riapre il dibattito sulla **necessità di sviluppare un approccio progettuale** da applicare all'interno dei processi di innovazione **per risolvere problemi complessi**.
Contemporaneamente, nello studio IDEO (1991), nasce l'approccio del Design Thinking, basato sul coinvolgimento di team multidisciplinari e sulla necessità di

mettere al centro i bisogni delle persone. Tale metodologia ha avuto un forte impatto nel mondo del design, sia a livello teorico, sia metodologico. Aspetti come la centralità delle persone nel percorso progettuale, il coinvolgimento di team multidisciplinari e la necessità di fare rapid prototyping delle idee sono caratteristiche che accomunano Design Thinking ed il Service Design. La differenza tra le due discipline risiede dell'abilità del Service Design di considerare la user experience attraverso una visione sistemica, che esamina i processi front-end ed anche quelli back-end di un servizio, in modo da ripensare in profondità anche gli aspetti che riguardano l'organizzazione, la gestione e l'esecuzione del servizio stesso.

Oggi, come riporta Roberta Tassi nel libro "#Service designer" (2019), con il service design la cultura del progetto assume un ruolo nuovo: dal prendersi cura della forma finale dei prodotti, al diventare guida per i processi di innovazione e definizione di vere e proprie strategie o filosofie. Con l'avvento del digitale il service design si è consolidato come una professione vera e propria. Il suo utilizzo si è diffuso nell'ambito delle organizzazioni pubbliche e private per risolvere problemi complessi, coinvolgendo molteplici attori per generare valore sia per gli utenti, sia per le organizzazioni stesse.

Nel libro "This is Service Design Doing" (2018) Marc Stickdorn propone **sei principi fondamentali del service design**, da seguire per sviluppare soluzioni che generino un'esperienza di qualità per gli utenti e per l'organizzazione:

I principi del service desing

// **Human-centered**: l'approccio pone l'utente al centro del processo progettuale e considera l'esperienza di tutte le persone che usufruiscono del servizio.

// **Collaborativo**: deve coinvolgere in modo attivo tutti gli stakeholders interessati durante ogni fase del processo di progettazione del servizio.

// **Iterativo**: la componente iterativa deriva dall'approccio esplorativo, adattivo e sperimentale del service design, che porta a modificare e rivedere costantemente il progetto sino al raggiungimento del risultato finale.

// **Sequenziale**: il servizio dovrebbe essere visualizzato e gestito come una sequenza di azioni correlate e comprese da tutti i partecipanti al progetto.

// **Reale**: i bisogni dovrebbero essere ricercati nella realtà, le idee prototipate nella realtà ed i valori intangibili evidenziati come realtà fisica o digitale.

// **Olistico**: i servizi progettati dovrebbero soddisfare i bisogni di tutti gli attori coinvolti nel processo di progettazione ed in tutta l'azienda.

*"Il **service design** è un approccio alla progettazione che si occupa di **definire** come si svolge **la relazione tra** una persona o un gruppo di persone, **gli utenti del servizio, e un'organizzazione,** o fornitore, che eroga il servizio. L'obiettivo finale è quello di generare un'**esperienza di qualità** per entrambe le parti coinvolte."*

Roberta Tassi, 2019
Service designer

1.2 METODI E STRUMENTI DEL SERVICE DESIGN

Il processo del service design

Il service design è un approccio pratico volto alla creazione e al miglioramento dell'offerta fatta dalle organizzazioni, per generare un'esperienza di valore per gli utenti e per l'azienda stessa.
Il service design ha molto in comune con il design thinking, l'experience design e la user experience design, poiché è un approccio human-centered, collaborativo, interdisciplinare ed iterativo. Esso si avvale di attività e strumenti di visualizzazione per creare e gestire esperienze che soddisfino le esigenze dell'organizzazione, degli utenti e delle altre parti interessate.
Le **quattro principali attività** nelle quali si articola il **processo di service design** sono (Schneider et al., 2018):

// **Ricerca**: utilizzata per analizzare e comprendere i comportamenti, i bisogni e le frustrazioni delle persone in rapporto ad un servizio o prodotto (fisico o digitale). Attraverso una serie di strumenti il team di progettazione entra in empatia con gli utenti, focalizzando l'attenzione sulle necessità reali e mantenendo una prospettiva che metta l'utente al centro del processo.

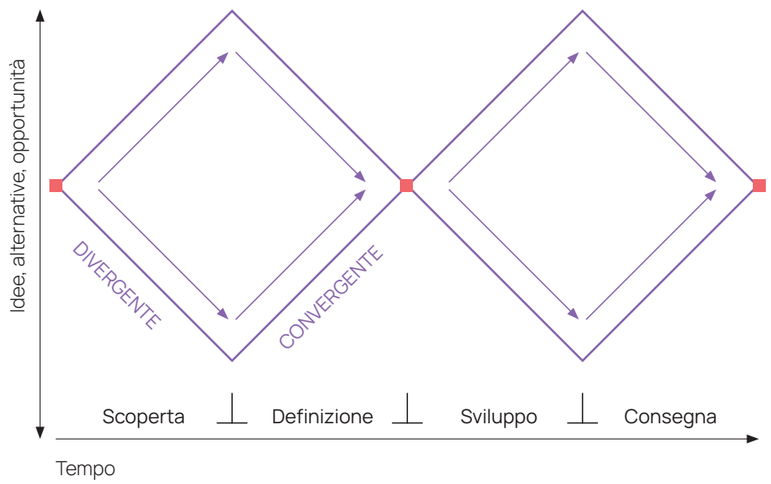
// **Ideazione**: necessaria per dare vita alla generazione di idee che saranno poi ordinate e selezionate attraverso strumenti appositi. Le soluzioni proposte in questa fase cercano di concretizzare gli aspetti emersi dalla fase precedente. Le idee rappresentano un processo evolutivo e sono una parte fondamentale della risoluzione dei problemi. Se inizialmente le proposte progettuali divergono per favorire l'innovazione, nella fase convergente le idee vengono selezionate attraverso un processo di decision-making.

// **Prototipazione**: utilizzata per esplorare e valutare le idee proposte nel mondo reale, così da verificarne il loro funzionamento e ridurre gli errori nella fase finale. Il team di progettazione identifica e valuta le soluzioni proposte per comprendere come le persone reagiscano in un contesto di reale utilizzo.

// **Implementazione**: corrisponde alla trasformazione di un prototipo in un sistema esecutivo. Questa fase può coinvolgere progettisti di vari settori, ad esempio: sviluppatori di app e siti web, product designer o ingegneri per la realizzazione di prodotti fisici, nonché architetti e costruttori per la costruzione di spazi ed edifici.

In ognuna delle fasi riportate sopra vi sono attività di creazione di conoscenza e riduzione delle idee. Nel design, il modello che utilizza queste due modalità di pensiero è stato introdotto nel 2004 con il *Double Diamond* (British Design Council, 2019) e fa riferimento ad un processo di progettazione **costituito da 4 fasi**, nelle quali si alternano il pensiero divergente ed il pensiero convergente. Tale modello viene sfruttato anche nel service design: il pensiero divergente e convergente possono essere usati come lenti generiche di alto livello nella pianificazione o gestione del processo di progettazione.
In questo quadro è fondamentale tenere a mente che non sempre il problema che viene presentato è davvero quello giusto da risolvere; a volte esso potrebbe essere solo una parte di un problema più grande e per questo - durante il processo di progettazione del servizio - prima di entrare nella progettazione vera e propria, è bene assicurarsi di guardare il quesito dalla giusta prospettiva per evitare di perdere tempo e denaro per risolvere un problema mal formulato (Schneider et al., 2018).

Double Diamond approach



Stickdorn, M., Hormess, M. E., Lawrence, A., Schneider, J. (2018). *This Is Service Design Doing: Applying Service Design Thinking in the Real World* (5a ed.).

Strumenti utilizzati nella tesi

Il **service design** prevede differenti strumenti che possono essere utilizzati a seconda della fase progettuale nella quale ci si trova (Paragrafo 1.2), degli attori che si vogliono coinvolgere, del tipo di servizio che si sta progettando, dei tempi e dei costi a disposizione.

All'interno della tesi si sono seguite le **quattro principali fasi** del processo di service design; di seguito si riportano gli strumenti utilizzati nelle diverse fasi di progettazione.

ATTIVITÀ DI SERVICE DESIGN

RICERCA

Comprensione dei bisogni e dei comportamenti delle persone in relazione ad un servizio.

IDEAZIONE

Generazione sistematica di idee.

PROTOTIPAZIONE

Esplorazione e valutazione delle soluzioni progettuali identificate.

IMPLEMENTAZIONE

Produzione e lancio della soluzione progettuale scelta.

METODI E STRUMENTI

// Ricerca preparatoria
// Ricerca secondaria
// Interviste esperti
// Interviste utenti
// Sondaggio online
// Affinity map
// Analisi dei casi studio
// User personas
// Pain points

// How might we...?
// Brainstorming
// Co-creazione
// Content inventory

// Sitemap
// Flow diagram
// Wireframing
// Service advertisement
// Moodboards
// Experience prototypes

// Stakeholder map
// Business model canvas
// Value proposition canvas
// Success metrics
// Service roadmap

Capitolo 1

*"**Services are co-created**, in the sense that different stakeholders are involved in innovating services. Working together, understanding the way people perceive services, how they use them and how they would love to use them is a driver for change."*

Birgit Mager
Service Design Master

Conclusioni

// Il **Service Design** è un approccio progettuale che **definisce le relazioni tra gli utenti** di un servizio **e l'organizzazione** che lo eroga, generando un'esperienza di qualità per entrambe le parti.

// Il Service Design si basa su **sei principi** fondamentali che lo rendono un processo: human-centered, collaborativo, iterativo, sequenziale, reale ed olistico.

// Vi sono **quattro fasi principali** nel processo di Service Design, basate sul processo di generazione di conoscenza e riduzione delle idee caratteristico dell'approccio Double Diamond. Le quattro fasi sono: ricerca, ideazione, prototipazione ed implementazione.

CAPITOLO 2

DESK RESEARCH: Affettività e sessualità tra Millennials e Gen Z

2.1 Storia della liberazione sessuale: dal 1968 ad oggi

2.2 Le relazioni nel 21esimo secolo

2.3 Il contesto italiano

2.4 Teorie psicologiche a supporto della ricerca

2.1 STORIA DELLA LIBERAZIONE SESSUALE: DAL 1968 AD OGGI

La liberazione sessuale è nell'interesse pubblico

A partire dal **Novecento**, **la sessualità assume una rilevanza pubblica**, sotto l'impulso di scoperte scientifiche e mediche, trasformazioni culturali e ribellioni che porteranno alla formazione di numerosi movimenti di liberazione sessuale mutando irreversibilmente la mentalità, i valori, le conoscenze e i comportamenti della società verso una concezione più ottimistica e positiva della sessualità (Giamini, 2020).

La rivoluzione sessuale

Tra il **1960 e il 1980**, i **movimenti di liberazione sessuale** fiorirono nei paesi settentrionali e davano origine a quella che viene comunemente definita la rivoluzione sessuale. Questa liberazione risiedeva nella lotta per una vita sessuale che non era esclusivamente riproduttiva e che si svincolava dall'istituzione del matrimonio. Trasformazioni legali come la legislazione sul divorzio e sull'aborto ottenute negli anni '70 nella maggior parte dei paesi europei industrializzati; scoperte scientifiche e mediche come la pillola anticoncezionale inventata dal biologo statunitense Pincus G. Gregory (1957), commercializzata negli Stati Uniti a partire dagli anni '60 e in Italia a partire dal 1965 trasformarono le condizioni in cui veniva praticata la vita sessuale. Ed è proprio in questo contesto che le relazioni sessuali e la procreazione al di fuori del matrimonio non vengono più stigmatizzate, ma anzi in alcuni casi persino asserite . Negli stessi anni (biennio '68-'69), la denuncia della repressione sessuale veniva infervorata da movimenti politici come i femminismi e i primi movimenti omosessuali per provocare cambiamenti legislativi. Da ricordare sono il *Mouvement de Libération des Femmes* fondato nel 1970 in Francia o il *Gay Liberation Front* nel 1969 negli Stati Uniti. Questi movimenti hanno dato inizio ad una serie di battaglie sessuali che includevano la lotta per l'emancipazione e per la libertà dell'identità sessuale (Giamini, 2020; Scaraffia, 2019).

L'attivismo delle minoranze sessuali

In questo quadro, tra la rivalutazione del sesso come attività che non riguarda più solo la riproduzione ed il crescente fervore per la lotta all'attivismo, le minoranze sessuali prendono parte con le loro proteste ad una battaglia più generale per la rivoluzione della società; ispirate anche dal femminismo, dai movimenti afroamericani per i diritti civili e dai movimenti giovanili (Bernini, 2021).

I moti di Stonewall e i movimenti di liberazione LGBT

Nella notte tra il **27 e il 28 giugno del 1969**, a seguito di una serie di **scontri avvenuti nel club Stonewall Inn di New York**, nacquero proteste che infiammarono il quartiere per una settimana e segnarono la nascita del movimento di liberazione *gay*. Tant'è vero che, il mese successivo, si formò il primo movimento di contestazione: il *Gay Liberation Front*, fondato da Craig Rodwell e Brenda Howardnell.
Questi primi gruppi newyorkesi furono di ispirazione negli Stati Uniti e nel mondo; nel giro di poco tempo si irradiarono nuovi movimenti, come ad esempio lo *STAR (Street Transvestite Action Revolutionaries)* istituito dalle attiviste *transgender* Silvia Rivera e Marsha Johnson.

Anche in Europa si diffondono numerosi gruppi di liberazione LGBT+, tra i quali: il Gay Liberation Front nel Regno Unito; il *Movimento español de liberación homosexual* in Spagna; il *Front homosexuel d'action revolutionnaire* in Francia; il *Mouvement homosexuel d'action révolutionnaire* in Belgio; l'*Homosexuelle Aktion Westberlin* in Germania ed il *FUORI! (Fronte Unitario Omosessuale Rivoluzionario Italiano)* in Italia (Bernini, 2021).
Le varie "Stonewall" disseminate in tutto il mondo segnano l'avvio di una nuova stagione per l'attivismo e la comunità LGBT+, dando vita al moltiplicarsi di pubblicazioni stampate, stazioni e programmi radiofonici, circoli ed associazioni gay. Contemporaneamente, negli stessi anni, la comunità lesbica - che non si sentiva rappresentata nè dai nascenti movimenti di liberazione gay, nè dai movimenti femministi (popolati principalmente da donne eterosessuali) - rivendica la sua posizione e visibilità ed ha origine l'associazione *Radicalesbians* nel 1970 (De Leo, 2021).

La richiesta di visibilità della comunità LGBT

Negli anni '70, per scappare dalle famiglie ostili e dalla persecuzione della polizia, sono migliaia le persone queer che decidono di trasferirsi per rivendicare la libertà all'interno della società.
L'attivista Carl Wittman scrisse, nel 1970, "Refugees from Amerika: A Gay Manifesto", con l'intento di portare visibilità a tali gesti. Il manifesto è considerato uno tra gli scritti di liberazione omosessuale più influenti degli anni '70. Il documento si conclude con la rivendicazione del "*coming out*", nel quale l'attivista esplicita la necessità di "uscire allo scoperto" e quindi di rendersi visibili, fare comunità e sfidare la società eterosessuale per riappropriarsi dello spazio pubblico (De Leo, 2021).

La richiesta di visibilità della comunità LGBTQAI+

A partire dai decenni successivi sino ad oggi, vari gruppi appartenenti alle minoranze sessuali hanno cercato di ottenere spazi e visibilità attraverso i movimenti di protesta e la **creazione di nuove terminologie per autodefinirsi**.
Se negli anni '70 si diffondono i termini gay e lesbica, negli anni '80 si conia il termine *bisessuale*, per coloro che sono attratti sia da uomini che da donne.
Negli anni '90 nascono i movimenti *trans* (differenti da transgender) per indicare coloro che non intendono sottoporsi ad interventi chirurgici per cambiare il proprio sesso di origine.
A partire dagli anni 2000 si formano i movimenti intersex, i quali rifiutano l'acronimo patologizzante "*DSD (Disorders of Sexual Development)*", attribuito loro dai medici.
Negli ultimi decenni altre soggettività hanno richiesto gradualmente visibilità, tra le quali: le persone *non binarie, queer, pansessuali, asessuali, demisessuali*, con la possibilità di includerne altre in futuro.
Ad oggi sono molte le soggettività che richiedono visibilità nella società, per questo motivo sono nati movimenti ed acronimi che cercano di identificare l'insieme delle minoranze sessuali. L'**acronimo LGBTQAI+** è in continuo aggiornamento e viene spesso utilizzato con differenti varianti; l'uso delle diverse sigle ha l'obiettivo di generare coesione e visibilità nella comunità stessa (Bernini, 2021).

La sessuologia: dagli anni oscuri al cambio di prospettiva

La disciplina della sessuologia è stata oggetto di grandi controversie a causa del travagliato contesto culturale e sociale nel quale ha avuto origine.
Tra la metà del XIX secolo e gli inizi del XX secolo i pionieri della sessuologia - i protosessuologi - indagavano la sessualità occupandosi: della descrizione delle patologie sessuali; della catalogazione dei comportamenti sessuali aberranti e criminali e della classificazione degli effetti delle malattie veneree (Tatafiore, 2000).

L'approccio alla sessuologia rimane invariato sino alla fine degli anni '90 del XX secolo quando, al contrario, la sessuologia inizia a studiare la sessualità umana come esercizio di cura, anziché come patologia. A tal proposito si ricorda il primo studio dei sessuologi William Masters e Virginia Johnson (1966) sull'orgasmo maschile e femminile come fenomeno fisiologicamente naturale. Ancora, gli studi del sessuologo ed endocrinologo Harry Benjamin hanno dimostrato la possibilità di cambiare organi e/o genere usando ormoni e chirurgia di riassegnazione del sesso, fornendo le basi per la legittimazione del transessualismo nel 1953.
Le indagini del Dottor Jean Carpentier (1971), invece, erano improntate a sdogmatizzare la masturbazione negli adolescenti.
Tali studi sono stati i primi ad analizzare la sessualità in una concezione più ottimistica e positiva rispetto ai decenni precedenti (Tatafiore, 2000).

Obiettivi ancora da conquistare

La **lotta per la liberazione sessuale** ha permesso il raggiungimento di importanti diritti in tema di salute sessuale e riproduttiva: a partire dal 1975 l'**Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) propone una prima definizione di salute sessuale**, che non valuta solamente l'assenza di malattie, ma tiene in considerazione anche gli aspetti emotivi, mentali e sociali ad essa correlati (Edwards, 2004).
Tuttavia, ad oggi, vi sono ancora molti passi da compiere per raggiungere una libertà sessuale equa ed accessibile a tutti. Nonostante l'OMS ed altre organizzazioni definiscano **linee guida** chiare per il raggiungimento del benessere sessuale (World Health Organization, 2022), non tutti i paesi si impegnano in modo attivo per fornire servizi pubblici accessibili che consentano alla popolazione di raggiungere buoni livelli di salute sessuale.
L'educazione sessuale, ad esempio, non è accessibile in molti paesi del mondo e, dove è presente, non sempre tratta tutti gli argomenti ritenuti rilevanti dall'OMS.
In molti paesi l'aborto è ancora illegale e di difficile accesso.
La libertà sessuale, spesso, non è garantita alle persone anziane e/o con disabilità.
La parità di diritti e l'integrazione sessuale e sociale delle persone della **comunità LGBTQQIA+** (Giamini, 2020) sono altrettanto lontane dall'essere raggiunte in numerosi paesi.
All'interno di questo quadro si inserisce, inoltre, la trasformazione digitale che coinvolge ogni aspetto del vivere quotidiano. Essa consente un'accelerazione nel processo di liberazione, ma al contempo porta nuove sfide che generano altrettante problematicità (Tatafiore, 2000).

2.2 LE RELAZIONI NEL 21ESIMO SECOLO

La società del 21esimo secolo

Il **21esimo secolo** è attraversato da profondi **cambiamenti culturali, sociali e geopolitici** che allargano le distanze tra le Generazioni X e Boomers (i nati dal 1946 al 1980) rispetto ai Millennials, la Generazione Z ed Alpha (dal 1981 ad oggi). I progressi tecnologici hanno proiettato le nuove generazioni sempre di più all'interno del mondo digitale, utilizzato con una consapevolezza diversa rispetto a chi lo ha scoperto in età adulta. Le sfide del Mondo sembrano essere sempre più complesse: dai cambiamenti climatici, alle forti prese di posizione in merito ai diritti civili, alle instabilità economiche e geopolitiche.
Questi aspetti si ripercuotono inevitabilmente nel vivere quotidiano di ciascuno, influenzando i rapporti tra le persone e le scelte che si perseguono. Per questo, ad oggi, anche **le relazioni sentimentali assumono confini sempre meno definiti** e percorrono strade ancora poco tracciate, alla ricerca di nuovi modelli di benessere e libertà da conquistare.

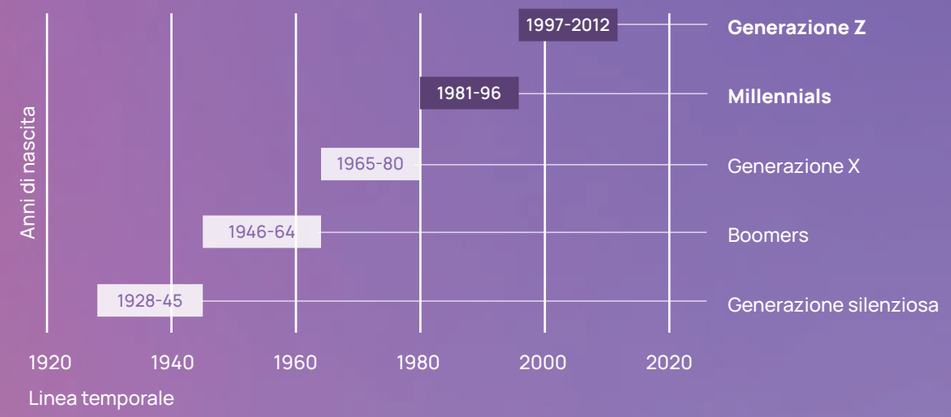
La cultura digitale

Negli ultimi decenni le dinamiche relazionali sono cambiate notevolmente, a partire dai processi di formazione delle unioni, sino ad arrivare all'aumento dei tassi di convivenza, di separazione o divorzio e di relazioni tra persone dello stesso sesso, affiancate da una diminuzione generale dei tassi di matrimonio (Feldhaus & Preetz, 2021). Questi trend valgono in linea generale per i Paesi Occidentali, ma al loro interno presentano numerose sfumature.
Ad influire sui processi relazionali vi sono i mezzi tecnologici. Ciascuno di noi è continuamente accompagnato dai devices durante l'arco della giornata e gli utilizzi sono molteplici; inevitabilmente coinvolgono anche la comunicazione con gli altri ed il modo attraverso il quale conosciamo nuove persone in ottica relazionale. **Viviamo all'interno della "click culture"**, dove con un click possiamo acquistare oggetti, cancellare informazioni e connettere persone (Atay & Ashlock, 2022). Michael Dimok (2019), presidente del Pew Research Center (centro di studi statunitense che fornisce informazioni su problemi sociali, opinione pubblica ed andamenti demografici negli Stati Uniti ed il mondo in generale), spiega che la tecnologia ed il modo con il quale i membri di una generazione si interfacciano con essa determina le caratteristiche stesse della generazione: i Baby Boomers sono cresciuti con l'espansione della televisione; la Generazione X con la rivoluzione dei computer; i Millennials durante l'esplosione di Internet e la Generazione Z è la prima nata completamente immersa in tutte queste tecnologie.
Alcune ricerche recenti hanno evidenziato le implicazioni della crescita in un ambiente tecnologico sempre connesso, sottolineando dei cambiamenti - in positivo ed in negativo - nei comportamenti, negli atteggiamenti e negli stili di vita dei giovani, ma si cerca tuttora di comprendere se siano cambiamenti duraturi o legati all'adolescenza (Dimok, 2019).
Il **focus della tesi sarà puntato sui giovani adulti**, in una fascia di età compresa tra i 18 ed i 35 anni circa, rientranti nelle generazioni dei Millenials e nella Gen Z. La scelta è legata a fattori psicologici e sociali che spingono maggiormente le persone in questa fascia d'età a ricercare rapporti e legami con altri individui.

*"L'età del **giovane adulto**, che va dai 19 ai 35 anni, è un intervallo esistenziale in cui si è chiamati a un importante sforzo di **adattamento alla realtà** sul versante personale e sociale. Nell'incontro con la concretezza delle richieste del mondo esterno, il giovane adulto rivela l'adeguatezza delle proprie risorse o, viceversa, la loro esiguità."*

Elena Rosci, 2022
Psicoterapeuta e saggista

Definizione delle generazioni



Il concetto dell'Onlife

La diffusione delle tecnologie dell'informazione e della comunicazione (ICTs) da parte della società influisce radicalmente sulla condizione umana, nella misura in cui esse modificano le nostre relazioni con noi stessi, con gli altri e con il mondo (The Onlife Initiative, 2015).
Tra il 2011 ed il 2013 la European Commission Directorate General for Communications Networks, Content & Technology ha avviato un progetto coinvolgendo 15 ricercatori, esperti di diversi campi (antropologia, scienze cognitive, informatica, ingegneria, giurisprudenza, neuroscienze, filosofia, scienze politiche, psicologia e sociologia), che hanno collaborato all'Onlife Initiative dando vita al **"The Onlife Manifesto"** (MediaLAB, 2021).
Nel manifesto compare il neologismo *onlife* ad indicare la nuova esperienza di una realtà iperconnessa, nella quale non ha più senso chiedersi se si è online o offline (Floridi, 2015). Le ICTs non sono solo degli strumenti, ma sono delle forze ambientali che influenzano la concezione di noi stessi (chi siamo); le nostre interazioni reciproche (come socializziamo); la nostra concezione della realtà (la nostra metafisica) e le nostre interazioni con la realtà (Floridi, 2015).
Floridi (2015) continua dicendo che le tecnologie impattano causando quattro grandi trasformazioni: l'offuscamento della distinzione tra realtà e virtualità; l'offuscamento della distinzione tra uomo, macchina e natura; l'inversione dalla scarsità di informazioni all'abbondanza di informazioni ed il passaggio dal primato delle cose autonome, delle proprietà e delle relazioni binarie, al primato delle interazioni, dei processi e delle reti.

La **veloce evoluzione delle tecnologie** sta impattando sulla nostra percezione della realtà e **non siamo in grado di gestire le nuove sfide che esse ci propongono**; gli strumenti a nostra disposizione superano le nostre capacità di comprenderli. Partendo da questo concetto, è necessario indagare in modo più approfondito l'impatto che i mezzi digitali hanno in relazione alle dinamiche di dating e di costruzione dei rapporti.

*"We decided to adopt the neologism **onlife** in order to refer to the new experience of a **hyperconnected reality** within which is no longer sensible to ask whether one may be online or offline."*

Luciano Floridi, 2015
Filosofo

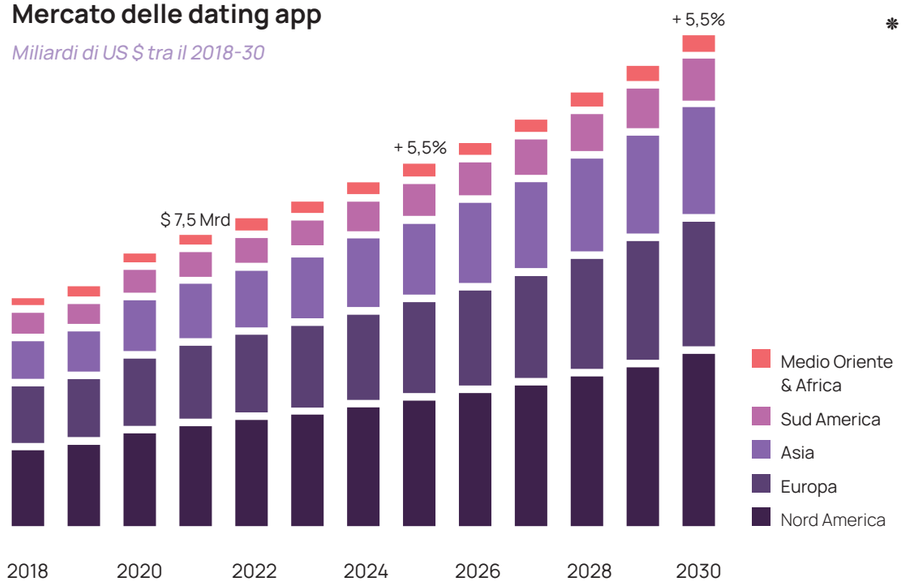
Il dating online

L'uso dei mezzi digitali, quindi, influisce anche nelle dinamiche relazionali. Sono presenti ad oggi un numero elevato di siti di incontri e dating app (applicazioni di dating) pensati per **facilitare la creazione di relazioni** di varia natura, sentimentali o sessuali. La pandemia di Covid-19 ha influito sull'uso di questi mezzi e sull'andamento dei rapporti.
I siti di incontri e le dating app sono piattaforme sulle quali è possibile incontrare nuove persone in ottica relazionale o amicale. Le app si basano, per la maggior parte, sul meccanismo del match: si sceglie se conoscere o meno una persona sulla base di un'immagine e/o di una breve descrizione di se stessa; se vi è interesse da entrambe le parti si può avviare una conversazione sulla chat predisposta all'interno dell'app. Il meccanismo di base è molto simile tra le numerose app esistenti e ciascuna, poi, si pone obiettivi differenti che variano dalla creazione di rapporti stabili, a rapporti occasionali, oppure relazioni tra specifiche categorie di persone (comunità LGBTQQAI+, persone non monogame, eccetera).

Il mercato delle dating app è in continua espansione. Nel 2021, secondo le statistiche di Grand View Research, il mercato globale è stato valutato a 7,5 miliardi di US $; le previsioni per il 2030 indicano una crescita annua del 5,5% (Grand view research, 2021).

Mercato delle dating app

Miliardi di US $ tra il 2018-30

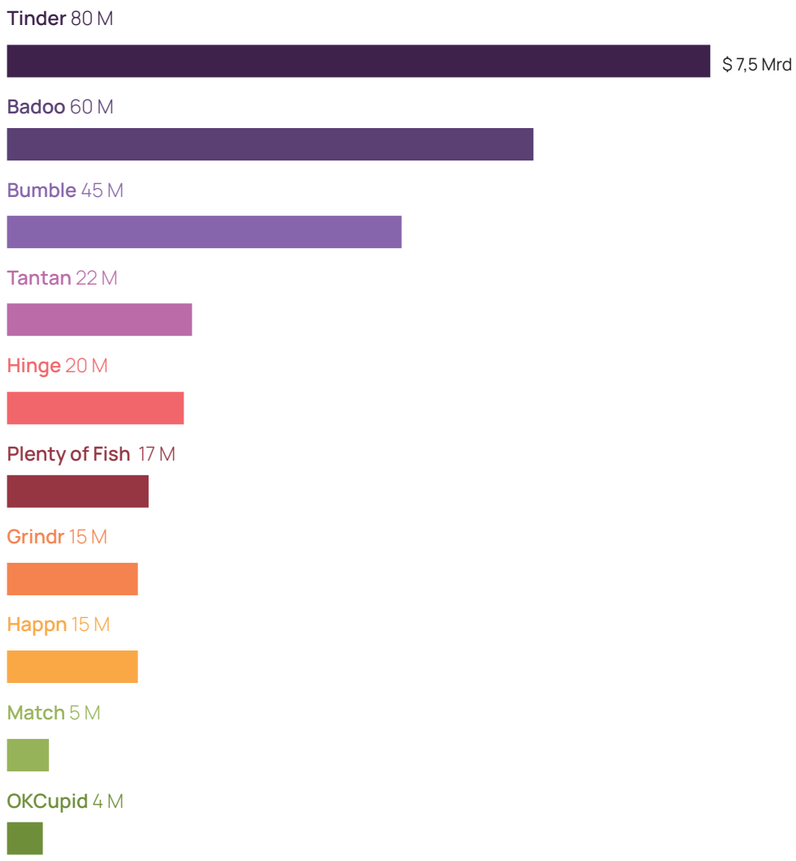


Polaris Market Research Analysis (2021). Online Dating Application Market Share, Size, Trends, Industry Analysis Report, By Revenue Generation; By Region; Segment Forecast, 2022 - 2030.

Sempre nel 2021, gli utenti delle dating app sono stati 323 milioni, prevalentemente tramite dispositivi mobili (Business of Apps, 2022). Il Covid ha influito notevolmente sulla diffusione di questi servizi: la dating app OKCupid ha registrato un picco del 700% di appuntamenti tra marzo e maggio del 2020; le videochiamate su Bumble sono aumentate del 70% e Tinder ha registrato fino a 3 miliardi di swipes (ovvero scelte dei profili) in una sola giornata nel marzo 2020 (Grand view research, 2021).
Secondo le statistiche stilate dalle principali aziende che gestiscono il mercato delle dating app (Business of Apps, 2022), nel 2021 l'app più utilizzata a livello globale è stata Tinder, seguita da Badoo e Bumble.

Utilizzatori globali di dating app

Milioni nel 2021



Business of Apps (Consultato il 2022, Novembre 29). Dating App Revenue and Usage Statistics (2022).

Annualmente le dating app conducono delle indagini per comprendere i comportamenti dell'utenza. Nel 2018 la dating app Once, in collaborazione con YouGov (gruppo internazionale di data research e analisi) ha pubblicato i risultati di alcune ricerche:

// L'82% degli austriaci ed il 67% dei francesi trascorrono fino a quattro ore a settimana sulle dating app

// Il 39% degli italiani under 25 trascorre fino a due ore al giorno sulle dating app

A febbraio 2020, ad inizio pandemia da Covid-19, dalle indagini di SensorTower emerge che l'app più redditizia sia stata proprio Tinder: il 41,8% delle entrate sono derivate dagli Stati Uniti, seguiti dal 7% della Gran Bretagna e dal 4,8% della Germania.

*"The highly-invasive **swiping culture** makes us extremely picky and impossibly hard to impress. We're spending too much time on dating apps, and not enough of that time is spent carefully considering a potential match's profile. **Ten seconds is** simply **not enough time to make an important judgment** on someone who might become the love of your life and your potential partner."*

Jean Meyer, 2018
CEO di Once

Questi dati mostrano come si spenda, effettivamente, molto tempo nella ricerca di un partner online.
Anche i social media in senso generico sono spesso utilizzati per la costruzione di relazioni, grazie alle app di messaggistica ed ai social network. Secondo un'indagine del Pew Research Center, nel 2021 l'84% degli americani tra i 18 ed i 29 anni ha utilizzato i social media. Instagram è stato il social più utilizzato (71%) subito dopo YouTube (95%) (Auxier & Anderson, 2021) .
Marcotte et al. (2021) riportano che, nel contesto delle relazioni sentimentali, i giovani adulti creano spesso relazioni sui social media ed interagiscono regolarmente con i profili dei partners; alcuni comportamenti sui social aiutano a rafforzare i legami relazionali, ad esempio: mostrare pubblicamente lo stato "in una relazione" su Facebook, oppure postare le foto con il partner.
L'uso di dating app e di social media ha creato un ambiente in cui gli spazi digitali facilitano le connessioni romantiche e sessuali, soprattutto tra i giovani adulti (Marcotte et al., 2021).

Secondo diverse ricerche (Marcotte et al., 2021) l'**orientamento sessuale** degli individui sarebbe un fattore determinante riguardo i comportamenti relazionali sui social media. Le **persone appartenenti a minoranze sessuali sarebbero più propense ad utilizzare i social per conoscere i partners**, rispetto alle persone eterosessuali. Il contesto online apre maggiori possibilità di conoscenza senza gli stigmi o i rischi che possono crearsi in contesti dal vivo.
Le indagini del Pew Research Center (Anderson et. al., 2020) sono in linea con questo studio, in quanto mostrano che il 48% dei giovani LGB (lesbiche, gay e bisessuali) tra i 18 ed i 29 dichiarano di aver usato un sito o un'app di incontri. Il dato sale al 55% tra gli adulti sopra ai 29 anni.
Inoltre, gli adulti LGB hanno il doppio delle probabilità di aver utilizzato un sito o un'app di incontri, rispetto agli adulti eterosessuali.

Le problematiche relative al dating online

I social network ed i servizi di dating semplificano le connessioni tra le persone, tuttavia accentuano anche alcuni problemi sociali esistenti nei contesti offline, fungendo da amplificatori.
All'interno della fascia di età presa in analisi per questo progetto di tesi (19-35 anni), in alcuni casi i mezzi digitali possono risultare un ostacolo per la creazione di relazioni. Secondo uno studio eseguito da O'Day et al. (2021) **gli individui socialmente ansiosi preferiscono le interazioni online**, rispetto a quelle in presenza e tendono ad usare i social media in modo più problematico, con maggiore frequenza ed intensità rispetto ai coetanei meno ansiosi.
Per questo motivo si creano delle barriere che rendono **difficoltoso spostare le conoscenze fatte online**, all'interno dei contesti dal vivo.

Inoltre, per quanto riguarda le dating app, la maggior parte si basano sulla scelta dei partner attraverso le immagini, che devono essere sufficientemente accattivanti e mostrare sempre i lati migliori degli utenti, per favorire così i match. Questa elevata **attenzione alle immagini** è causa di una forte oggettivazione e, conseguentemente, *auto-oggettivazione* che può portare a manifestare conseguenze negative sulla salute, come ad esempio sintomi

clinici di depressione e disturbi alimentari (Bonilla-Zorita et al., 2021). Date queste conseguenze significative, l'immagine corporea negativa è sempre più considerata come un importante problema di salute pubblica e richiede un'attenzione particolare tra i giovani adulti (di età compresa tra i 18 e i 29 anni), che sono particolarmente vulnerabili alle preoccupazioni relative all'immagine corporea durante un importante periodo di sviluppo dell'identità e della corporeità (Swami et al., 2021).

La conoscenza online, tra altri risvolti negativi, favorisce il fenomeno dell'idealizzazione del partner, che porta a creare aspettative molto elevate nei confronti dell'altra persona che spesso non vengono soddisfatte nella realtà.
Imbattersi ripetutamente in appuntamenti che non soddisfano le aspettative ed i**ncontrare partner con intenzioni non compatibili con le proprie, porta ad un vero e proprio dating burnout.** La sensazione è quella di una frustrazione ed un malessere che, secondo gli studi della dating app Badoo (2021), colpisce il 78% dei daters; Badoo ha nominato *Repeated Dating Disconnection* il fenomeno dei ripetuti incontri tra persone con intenzioni differenti (Levine, 2021).
Avere ripetutamente appuntamenti con persone che non incontrano gli interessi personali è, anche, legato al fenomeno studiato dalla dating app Inner Circle (2022): il *Groundhogging*.
Tale fenomeno sarebbe descritto come un **circolo vizioso di appuntamenti con gli stessi prototipi ideali di persone**, che portano alla costante sensazione di **restarne delusi**. Attraverso un sondaggio condotto dall'app, è emerso infatti che 3 persone su 4 dichiarano di avere un "tipo ideale" di persona con la quale uscire. Allo stesso tempo, 4 single su 5 hanno riferito di non aver avuto incontri soddisfacenti pur uscendo con le persone ideali.
La conclusione è stata proprio il fatto che uscire con la stessa tipologia di persone, in realtà, riduce notevolmente le possibilità di avere appuntamenti soddisfacenti.

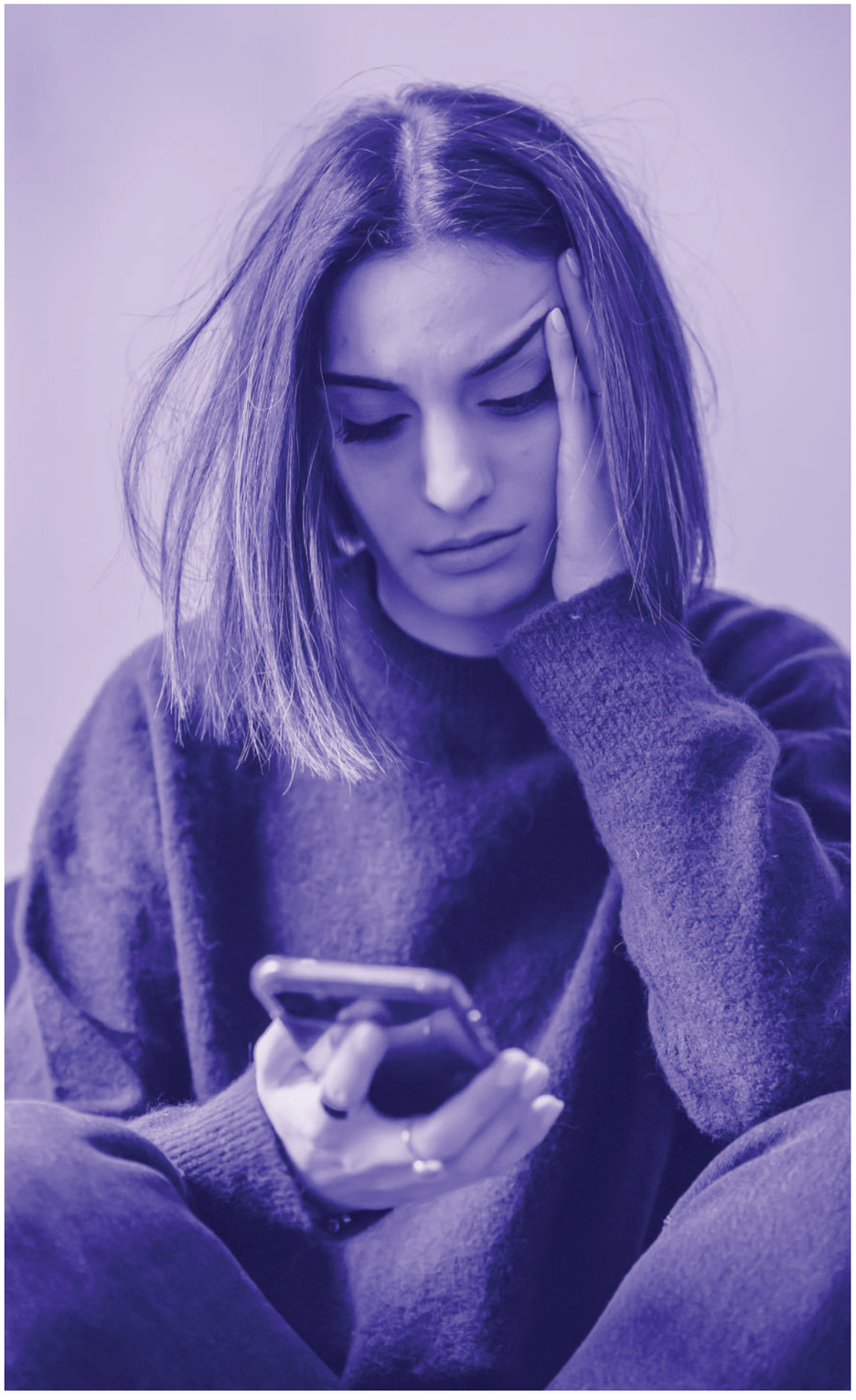
Vi sono quindi alcune problematiche relative all'uso dei mezzi digitali ed alla costruzione di rapporti tra i giovani, in parte legati ad una rapida evoluzione dei mezzi digitali che non è in linea con le competenze acquisite dalla maggior parte degli utenti sino ad ora.
Nel paragrafo successivo analizzeremo il contesto italiano per comprendere meglio lo scenario all'interno del quale si potrebbe inserire la progettazione del nuovo servizio.

GROUNDHOGGING: the cycle of matching with and dating the same types of people - and constantly feeling underwhelmed.

Inner Circle app, 2022

“Other first dates are disappointing because you're just not on the same page. If you're looking for a no-strings winter fling and they're Googling "runaway wedding" after the second drink, let's face it: it's already over. With this in mind, make sure mismatched intentions don't lead to dating disasters. After all, you wouldn't want to be struck down with ***RDD (Repeated Dating Disconnection)****, a new affliction that seems to be affecting people who've had one* ***too many experiences of mismatched intentions****.”*

Nick Levine, 2021
Giornalista



2.3 IL CONTESTO ITALIANO

Le dinamiche relazionali tra i giovani adulti

La cornice al fenomeno del dating e delle relazioni in **Italia** differisce dalla maggior parte dei paesi europei per alcuni aspetti che rendono il nostro paese **culturalmente meno preparato ad affrontare tali tematiche**.
Secondo l'Istat (2022) l'Italia è da diverso tempo tra i paesi europei dove il rinvio delle tappe di transizione allo stato adulto è più accentuato e, conseguentemente, è più alta la quota di giovani di 18-34 anni che vivono con i genitori. Nel 2020 nel nostro Paese quasi sette giovani su dieci di 18-34 anni vivono in casa con i genitori, ben al di sopra della media europea che si ferma a un giovane su due. Le **condizioni economiche** agiscono sui tempi e i modi di transizione allo stato adulto favorendo o **rallentando l'acquisizione dell'indipendenza** dalla famiglia di origine. Durante i primi vent'anni del millennio le opportunità per i giovani di iniziare e mantenere un'occupazione si sono significativamente ridotte, sia per l'impatto della Grande Recessione, sia per l'arrivo della pandemia che interrompe il processo di lento recupero. Tuttavia, negli ultimi vent'anni emergono cambiamenti importanti nel modello di permanenza in famiglia dal punto di vista della percezione della condizione giovanile che viene ricondotta più a costrizioni e necessità che a una vera e propria scelta dei giovani i quali, infatti, esprimono, in quote crescenti, l'intenzione di uscire dalla famiglia di origine, sia attraverso nuove forme familiari sia per sviluppare autonomia e indipendenza (Istat, 2022).
Nel biennio 2020-2021 le coppie in Italia ammontano a 13,9 milioni, quasi mezzo milione in meno rispetto a vent'anni prima. Sono formate, per la maggior parte, da coppie in prime nozze e in costanza di unione (83,3%), e, in misura via via crescente, da nuove forme familiari come le coppie non coniugate, anche dette libere unioni (10,5%), e le coppie ricostituite coniugate, in cui almeno uno dei due coniugi proviene un precedente matrimonio (6,2%) (Istat, 2022). I dati derivano anche dall'impatto del Covid sulle celebrazioni di matrimoni ed unioni, che non sono ancora tornate ai livelli del 2019.

La mancanza di programmi educativi scolastici

Ad influenzare le dinamiche relazionali in Italia si inserisce la **mancanza di programmi scolastici di educazione affettiva e sessuale** strutturati a livello nazionale.
La Commissione europea (2021) negli ultimi decenni ha dichiarato crescenti le prove riguardanti il fatto che l'insegnamento degli aspetti cognitivi, emotivi, sociali e fisici della sessualità può avere impatti positivi sulla salute sessuale e riproduttiva dei bambini e dei giovani. Le prove emergenti suggeriscono, inoltre, che i programmi di educazione alla sessualità tra bambini e giovani a scuola possono portare un effetto positivo anche su questioni sociali più ampie, quali la salute sessuale e riproduttiva (malattie a trasmissione sessuale e gravidanze indesiderate), i ruoli di genere e l'orientamento sessuale.
È riconosciuto da molti organismi internazionali che tutti i bambini e giovani dovrebbero avere accesso ad un'adeguata educazione alla sessualità a seconda dell'età; per questo sono state definite delle strategie e **linee guida internazionali dall'UNESCO e dall'OMS.** Tuttavia l'insegnamento di queste tematiche rimane di competenza di ciascuno stato e vi sono notevoli variazioni nei contenuti, nelle modalità di erogazione e negli scopi dichiarati dai programmi (Commissione europea, 2021).
In Italia l'educazione sessuale e affettiva è facoltativa e, secondo il d.m. n. 254/201242, prevede come unici momenti formativi curriculari quelli inseriti nei corsi di scienze naturali (per la scuola primaria: "acquisire le prime informazioni sulla riproduzione e la sessualità") e di biologia (per la scuola secondaria di primo grado: "acquisire corrette informazioni sullo sviluppo puberale e la sessualità"). L'impostazione scelta è di tipo medico-anatomico e risulta quindi ben lontana dall'approccio olistico raccomandato a livello internazionale (Pitino, 2021); il contenuto dipende dalla volontà dei dirigenti scolastici e tende a concentrarsi esclusivamente sugli aspetti biologici, piuttosto che su quelli psicologici, sociali o emotivi della sessualità (Commissione europea, 2021).
Spesso, inoltre, l'approccio al tema tende a ridurre al minimo complessità e molteplicità, dando per scontata l'eterosessualità dei giovani e considerando i background socio-culturali come rigidi e inesorabili, riducendo la complessità di esistenze "*in-between*". L'orientamento sessuale e i riferimenti socio-culturali caratterizzano, infatti, in maniera fluida e plurale le identità degli adolescenti

*"Nel **contesto italiano**, sia le politiche sia le pratiche educative – qualora presenti – si basano per lo più su un **approccio emergenziale** volto a contenere comportamenti a rischio e mancano di una più ampia visione volta a promuovere il benessere sessuale e relazionale. […] Sperimentare e **diffondere l'educazione alla sessualità in Italia** non solo è possibile ma anche **auspicabile.**"*

Nicoletta Landi, 2016
Antropologa

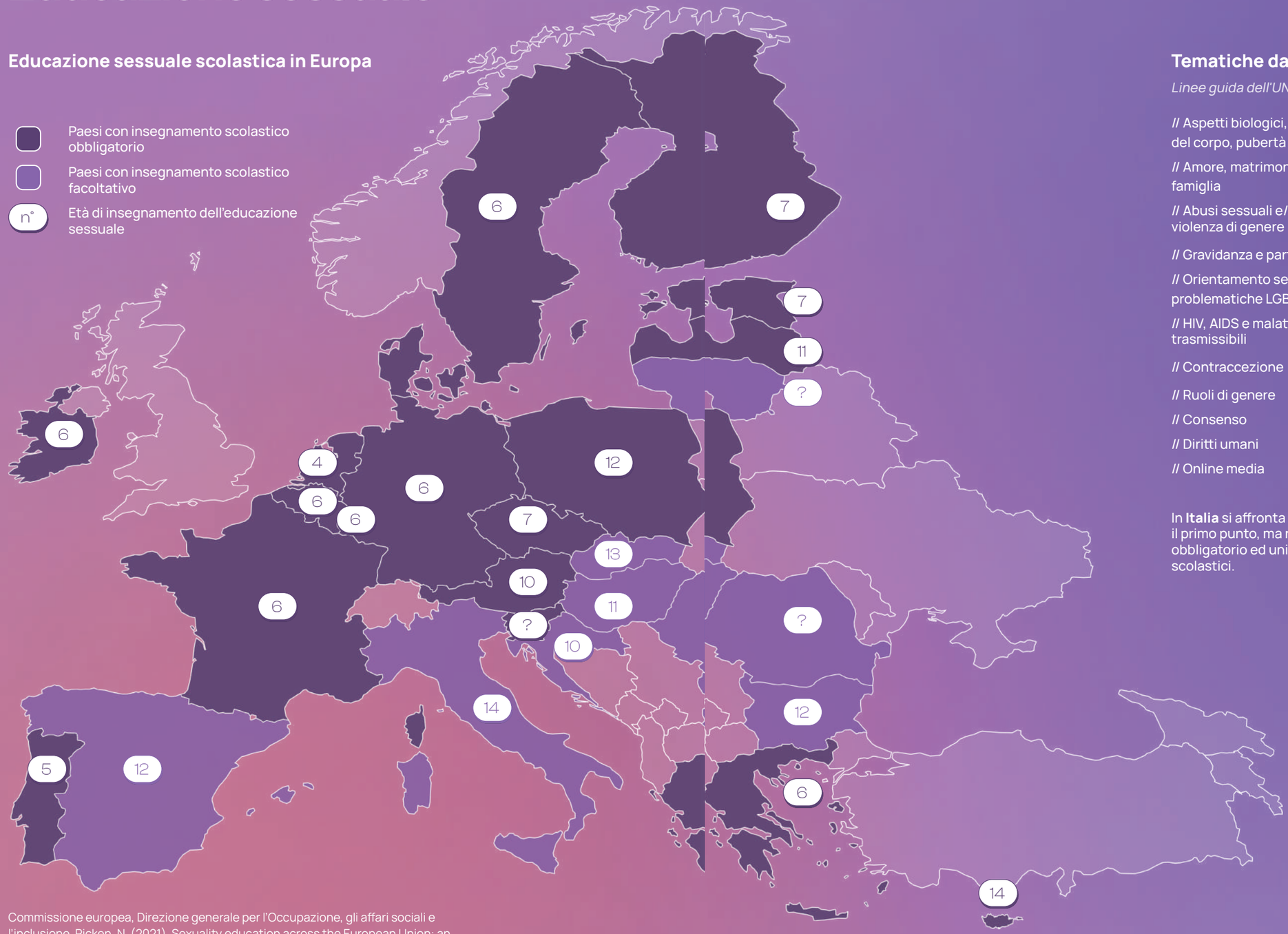
Educazione sessuale

Educazione sessuale scolastica in Europa

Paesi con insegnamento scolastico obbligatorio

Paesi con insegnamento scolastico facoltativo

n° Età di insegnamento dell'educazione sessuale



Commissione europea, Direzione generale per l'Occupazione, gli affari sociali e l'inclusione, Picken, N. (2021). Sexuality education across the European Union: an overview.

Tematiche da affrontare

Linee guida dell'UNESCO

// Aspetti biologici, consapevolezza del corpo, pubertà ed anatomia

// Amore, matrimoni, relazioni e famiglia

// Abusi sessuali e/o domestici e violenza di genere

// Gravidanza e parto

// Orientamento sessuale e problematiche LGBTI

// HIV, AIDS e malattie sessualmente trasmissibili

// Contraccezione

// Ruoli di genere

// Consenso

// Diritti umani

// Online media

In **Italia** si affronta solamente il primo punto, ma non in modo obbligatorio ed univoco tra gli istituti scolastici.

che non andrebbero considerate immobili e stereotipate (Severi & Landi, 2016).
Il primo disegno di legge sull'educazione sessuale scolastica viene proposto nel 1975 da Giorgio Bini del Partito Comunista (Ferrigo, 2019). Da allora sono state formulate sempre nuove proposte in materia, ma ancora oggi in Italia non vi è un programma scolastico strutturato di educazione all'affettività e sessualità che sia in grado di adeguarsi ai modelli europei.
Nel 2013 il Parlamento Europeo analizzava la situazione italiana sottolineando come la **mancanza di una legge** che rendesse tale insegnamento obbligatorio derivasse dall'**opposizione della Chiesa Cattolica e da alcuni gruppi politici** (European Parliament, 2013).

Gli ostacoli all'educazione affettiva e sessuale scolastica

Sempre nel 2013 in Italia, come nel resto d'Europa, diventano visibili le campagne contro la cosiddetta teoria del gender. Si presentano nella sfera pubblica soggetti di mobilitazione che portano avanti, con vocabolari e strategie relativamente inediti, l'opposizione a politiche per l'uguaglianza di genere e sessuale, per esempio unioni civili e matrimonio tra persone dello stesso sesso, legge contro l'omotransfobia, programmi educativi finalizzati alla prevenzione della violenza di genere. Questi movimenti rappresentano il risultato di un lungo percorso di ricomposizione di un fronte neo-conservatore costruitosi in continuità con l'azione dei gruppi cattolici pro-life e in difesa della famiglia "tradizionale" (Gusmeroli, 2021).
Ad oggi sono le famiglie in molti casi ad opporsi all'insegnamento dell'educazione sessuale proprio portando avanti la difesa della famiglia tradizionale e delle cosiddette ideologie anti-gender. Senza entrare nel merito, lo scenario politico attuale difficilmente contrasterà tale situazione.

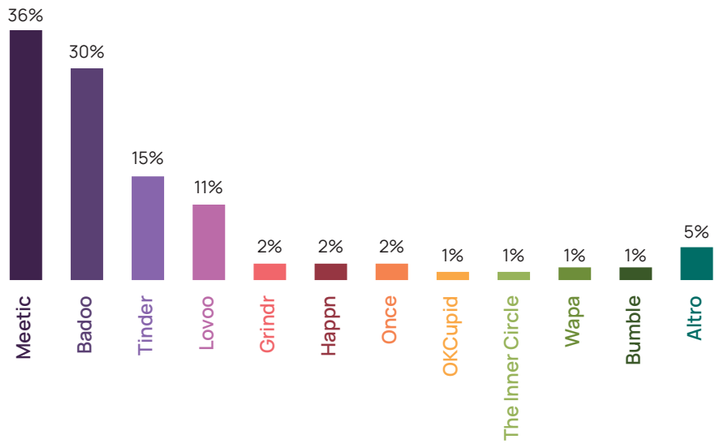
Il dating online

Anche in Italia sono utilizzati **siti e app d'incontro**. Secondo un'indagine di YouGov (2021) il 28% degli italiani ha utilizzato almeno una volta nella vita un'app di incontri.
Da un'indagine del 2018 (YouGov, 2018) le app sarebbero **maggiormente usate dai giovani nella fascia tra i 18 ed i 29 anni** (57%); poco meno dagli adulti tra i 30 ed i 44 anni (51%).
La dating app più utilizzata in Italia risulta essere Meetic per il 36%, seguita da Badoo al 30% e Tinder al 15% (YouGov, 2018).

La motivazione che spinge maggiormente gli italiani a provare questi servizi è la **curiosità** (48%) (YouGov, 2021). Subito dopo viene la possibilità di stringere nuovi rapporti di amicizia (38%).
La ricerca di amicizia conferma il fatto che le dating app non siano ancora percepite come un mezzo efficace per instaurare delle relazioni durature o occasionali. Il 25% degli utenti le ha scaricate per cercare una relazione stabile oppure per avere relazioni occasionali, ovvero i principali obiettivi per i quali nascono questi servizi.

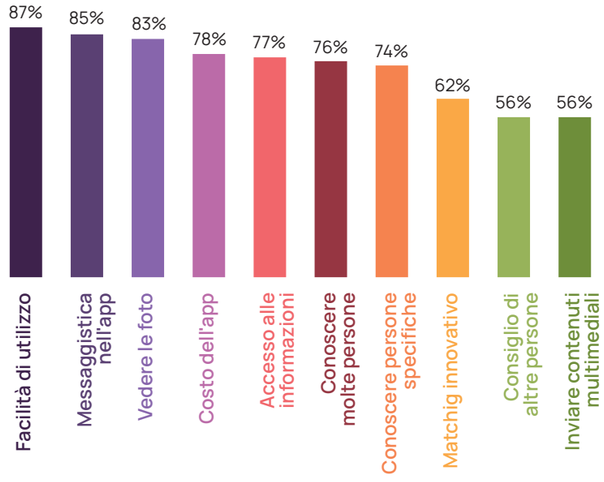
Nel 2021 YouGov ha realizzato un sondaggio sulle caratteristiche più importanti nella scelta di una dating app. Dai risultati emerge un aspetto interessante: l'87% degli utenti di dating app ritiene che la caratteristica più importante sia la facilità di utilizzo; l'85% ha ritenuto importante poter scambiare messaggi direttamente con gli utenti sull'app; l'83% la possibilità di vedere le foto delle persone (YouGov, 2021). Le dating app sono percepite come un mezzo semplice

Dating app utilizzate in Italia



YouGov (2018, Marzo 23). Siti e app per incontri: il 35% degli italiani li ha provati.

Importanza delle seguenti caratteristiche nella scelta delle dating app



YouGov (2021, Gennaio 27). La diffusione delle app di incontri in Italia.

e veloce per connettersi tra persone single in cerca di conoscenze.
In ultimo, un dato interessante è emerso dalla ricerca di Altroconsumo (2019) sulle abitudini ed il parere degli utilizzatori di dating app: 4 persone su 10 hanno dichiarato che le informazioni che pubblicano sui profili non sono del tutto veritiere ed altrettante persone pensano che le informazioni condivise dagli altri siano false.
Questi risultati fanno emergere una problematica molto diffusa legata all'uso dei social, ovvero la possibilità di creare profili non aderenti al reale e di incappare in situazioni spiacevoli e pericolose qualora si incontrassero persone che non sono come si dichiarano online.

Le problematiche relative al dating online

Le cause che portano alla **creazione di un *fake profile*** possono cambiare da persona a persona. Il mondo online può essere paragonato a un "laboratorio sociale" in cui sperimentare la presentazione di aspetti diversi del Sé (Monaci & Cerisetti, 2021). Uno dei motivi che spingono l'individuo a fingersi diverso è il cosiddetto "gioco della seduzione". Per farsi apprezzare sul web anche sessualmente o romanticamente è necessario presentare un'immagine positiva e interessante, e questo a volte può portare alla costruzione di fake cambiando, ad esempio, l'età anagrafica oppure, inventando caratteristiche fisiche non corrispondenti al vero per apparire più desiderabili, magari postando foto in cui l'individuo è espressamente felice e attraente per dare l'impressione che le nostre vite siano più interessanti di quello che sono nella realtà. In effetti, **il cyberspazio offre a tutti gli utenti un maggior grado di flessibilità nel modo in cui si presentano agli altri**, e un individuo può mostrarsi più intraprendente o disinibito rispetto alla realtà, e può capitare che un individuo molto introverso utilizzi i social network per apparire più estroverso (Monaci & Cerisetti, 2021).

Come ulteriore motivazione per la creazione di fake profile vi è la compensazione. Il web può rappresentare, per molti, una sorta di **"fuga" dalla monotona e problematica "vita reale"**. Internet diviene allora uno spazio in cui compensare le eventuali carenze e limitazioni che si presentano quotidianamente. Tuttavia, quando il divario tra la rappresentazione della propria vita e la vita stessa è importante, vi è il rischio che ci siano ripercussioni sulla realtà se, una volta disconnessi,
non si ha più un ambiente positivo su cui agire. La **presentazione di un falso Sé può avere conseguenze sulla salute mentale**: mentire esplicitamente nel profilo (sullo stato civile, età, genere, lavoro, religione…) genera uno stato di ansia; mentre dichiarare preferenze fasulle può causare anche depressione e stress (Monaci & Cerisetti, 2021).

Da uno studio di Valkenburg & Peter (2007), in un campione di 367 utenti di siti di dating online, sono state testate due ipotesi: da un lato l'ipotesi della compensazione sociale, secondo la quale i siti di incontri sono particolarmente utili per le persone con problemi di ansia da appuntamento, socialmente inette e con difficoltà a far funzionare una relazione nel mondo; dall'altro lato l'ipotesi alternativa, la "rich-get-richer hypothesis", secondo la quale Internet avvantaggerà principalmente le persone con basso livello di ansia, forti reti e abilità sociali e che usano il web, semplicemente, come un'altra strategia per trovare un partner.
Il risultato è stato che Internet è talmente utilizzato che la popolazione online assomiglia sempre più alla popolazione offline, e anche gli stili comportamentali sono simili. Ad esempio, gli estroversi costruiscono più amicizie online rispetto agli introversi, coloro che non tendono a isolarsi comunicano più frequentemente su Internet rispetto ai solitari, e sono comunque coloro con un basso livello di ansia da appuntamento che hanno maggiori probabilità di passare agli appuntamenti online rispetto a quelli con un alto livello d'ansia.

Lo spazio online viene considerato, da alcuni, una via di fuga dai problemi della "vita reale" ma, anche, un luogo in cui si possono far emergere competenze e qualità che offline rimangono celate. Ad esempio, se un individuo è nella vita reale timido e introverso, nel mondo digitale può rivelarsi un leader catalizzando, così, l'attenzione su di Sé. La presentazione di un personaggio online falso potrebbe agire aumentando la fiducia di colui che crea il profilo e il suo senso più generale di Sé, permettendo di mostrare aspetti che meritano di essere esplorati e potenziati (Monaci & Cerisetti, 2021).

Con questa panoramica sullo scenario italiano è possibile comprendere come le dinamiche relazionali siano una tematica ampia e frammentata, associata a numerosi fenomeni che possono essere letti in modo ambivalente a seconda del punto di vista: il fenomeno degli appuntamenti online apre nuove possibilità di incontro e conoscenza e si rivela particolarmente efficace all'interno delle minoranze sessuali; tuttavia porta con sé numerosi risvolti negativi. L'intento è comprendere meglio il contesto nel quale si inserirà la progettazione, attraverso una ricerca condotta sul campo per esplorare ed analizzare il fenomeno relazionale dal suo interno. Nei prossimi capitoli (Capitoli 3 e 4) emergeranno le osservazioni e le necessità progettuali più rilevanti secondo il punto di vista di esperti del settore e di potenziali utenti, ovvero la popolazione di giovani adulti in cerca di relazioni sentimentali o sessuali.

2.4 TEORIE PSICOLOGICHE A SUPPORTO DELLA RICERCA

Nel capitolo successivo (Capitolo 3) sarà condotta una ricerca approfondita sull'utenza del servizio. Per comprendere da cosa siano dettate le scelte relazionali e comportamentali degli individui, è stato necessario fare riferimento ad alcune **teorie riguardanti lo sviluppo psicologico e della personalità**; vi sono numerosi fattori interni ed esterni all'individuo che guidano pensieri e comportamenti ed influenzano le dinamiche relazionali, che risultano complesse e mutevoli nel tempo.

La teoria dello sviluppo psicosociale di Erikson

La scelta di focalizzare l'attenzione sulla fascia d'età dei giovani adulti deriva dalle attività che, a livello teorico, si è portati a compiere durante tale fase della vita. Per descrivere meglio le attività, è stata presa in considerazione la teoria sviluppata da Erik Erikson (1902-1994), psicoanalista tedesco allievo di Sigmund Freud.
Erikson teorizza otto stadi dello sviluppo psicosociale, ciascuno dei quali caratterizzato da una precisa crisi psicosociale. La teoria prende spunto da quella relativa allo sviluppo psicosessuale elaborata da Freud, virando - però - verso una prospettiva psicosociale e funzionale (Sensale, 2016). **Erikson suddivide l'intero arco della vita in otto differenti età dell'uomo**, ciascuna associabile con una precisa e critica fase dello sviluppo della personalità globalmente intesa. Entrano in gioco, nel determinarsi delle varie fasi, dimensioni che non sono di sola natura psicologica, bensì anche sociale, culturale e funzionale (Sensale, 2016).

Fasi dello sviluppo psicosociale

Teoria di Erikson

Età approssimativa	Qualità dell'Io da sviluppare	Alcuni compiti e attività da svolgere
19-25 anni	Intimità o isolamento	Instaurare uno o più rapporti intimi che vanno oltre l'amore adolescenziale; formare gruppi familiari
26-40 anni	Generatività o stagnazione	Crescere dei figli, concentrarsi sulle conquiste professionali o sulla creatività e addestare la nuova generazione

Le fasce d'età prese in considerazione (19-40 anni) corrispondono al sesto e settimo stadio.
Il **sesto stadio** si identifica con la prima età adulta e con il **bisogno di ricercare legami amorosi e relazioni amicali di tipo più maturo** rispetto alle fasi precedenti. Le relazioni sono caratterizzate dalla scelta di legare la propria individualità e il proprio futuro a quella di un'altra persona, con cui intraprendere un percorso di profonda intimità esistenziale. La tendenza opposta, quella dell'isolamento sociale e relazionale, è la conseguenza dei fallimenti delle precedenti fasi evolutive (Sensale, 2016).
Durante il **settimo stadio si esplica la capacità produttiva e creativa** di ogni individuo. Tali facoltà si manifestano parallelamente **nel campo lavorativo, dell'impegno sociale e della famiglia, includendo la nascita dei figli,** e sono sostenute dal vivo desiderio di lasciare una traccia di sé nel mondo (generatività). Nel caso in cui le capacità generative vengano inibite in alcuni di questi ambiti, potrebbe emergere un senso di vuoto e di impoverimento, compensato con l'auto-assorbimento nelle poche aree di successo e si può assistere alla perdita della "messa in gioco" per il timore di nuovi fallimenti, con conseguente ristagno delle prerogative creative e procreative (Sensale, 2016).
Tale teoria è stata necessaria per comprendere in quali età si proceda attivamente alla costruzione di relazioni e legami con le alte persone.

La teoria ecologica di Bronfenbrenner

Oltre all'età, anche il c**ontesto socio-culturale** influenza il comportamento umano e, di conseguenza, le dinamiche relazionali. Urie Bronfenbrenner (1917-2005) è stato uno psicologo statunitense che, tra gli anni '70 e '90, ha elaborato la **Teoria ecologica per spiegare lo sviluppo psicologico dell'individuo basato sull'influenza esercitata dall'ambiente relazionale, sociale e culturale** nel corso dell'intero ciclo di vita. Ogni individuo fa parte di diversi sistemi sociali, all'interno dei quali dà forma alla propria attività e alle proprie caratteristiche personali, condizionato dalle ripercussioni che i sistemi stessi hanno sul suo sviluppo personale (Pons Diez, 2008).
L'ambiente ecologico naturale dell'individuo è costituito da un insieme di strutture relazionali che circondano la persona e che Bronfenbrenner presenta in **quattro livelli di influenza: il microsistema, il mesosistema, l'esosistema ed il macrosistema**. La teoria ecologica comprende anche una dimensione temporale: il cronosistema (Pons Diez, 2008).
Il microsistema è la sfera relazionale più vicina all'individuo, come la famiglia, i gruppi di pari, la scuola o il lavoro. Attraverso i contesti microsistemici l'individuo sviluppa i suoi tratti di personalità, le sue attitudini e i suoi stili di comportamento, interiorizzando le prescrizioni sociali relative a ruoli, valori e standard comportamentali.
Il mesosistema si riferisce alle interconnessioni significative tra i microsistemi. Ogni persona è parte integrante di vari microsistemi sociali che hanno ripercussioni sul suo sviluppo psicologico ed ogni sistema avrà un impatto sulla

persona che è già influenzata da un sistema simile. Ad esempio, l'influenza del contesto scolastico sullo sviluppo psicologico e intellettivo del bambino sarà a sua volta influenzato dagli atteggiamenti verso l'istruzione che il bambino riceve dalla sua famiglia.
L'esosistema include i collegamenti tra due o più microsistemi, tra i quali - almeno uno - non comprende direttamente la persona. Ad esempio, tutto ciò che accade al lavoro dei genitori avrà un effetto sul sistema familiare e sullo sviluppo dei figli.
Il macrosistema è configurato da un quadro sociale e culturale più ampio, che comprende gli individui, le loro relazioni, i valori sociali prevalenti e le caratteristiche etno culturali, politiche, economiche, storiche e sociali di una società.
In ultimo, il cronosistema fa riferimento alla dimensione temporale in quanto, nel corso del tempo, nell'individuo si verificano cambiamenti psicologici e biologici, nonché cambiamenti nelle condizioni ambientali; essi influenzano lo sviluppo dell'individuo (Pons Diez, 2008).
Un individuo, quindi, subisce l'influenza di più fattori esterni che condizionano il suo sviluppo psicologico e comportamentale.

Sistemi di influenza sullo sviluppo personale

Teoria di Bronfenbrenner

Cronosistema
Dimensione temporale in cui la persona vive determinate esperienze (es. un lutto viene interpretato in modo diverso a seconda dell'età)

Macrosistema
Elementi della cultura in cui la persona è immersa (es. valori culturali, religione, ...)

Esosistema
Elementi di altri contesti sociali che influenzano il microsistema (es. ambiente lavorativo nel rapporto con una partner)

Mesosistema
Interconnessioni significative tra i microsistemi (es. relazione tra gli amici)

Microsistema
Sfera relazionale più vicina all'individuo (es. famiglia ed amici)

La teoria dei Big Five

La personalità è un concetto che non ha una definizione univoca, in quanto è impossibile per la scienza essere neutrale quando vengono trattati interrogativi di fondo dell'essere umano (Pravettoni & Miglioretti, 2002). La personalità, tuttavia, viene spesso **messa in relazione alle caratteristiche dominanti, più evidenti, del modo di essere di un soggetto**; si parla, allora, di personalità estroversa, introversa, nevrotica, timida, solare, ecc (Pravettoni & Miglioretti, 2002).
Secondo questa definizione, la personalità risulta un altro fattore chiave nel determinare il tipo di relazione che si avrà o si ricercherà con le altre persone.
Nella storia della psicologia si sono susseguite e confrontate diverse teorie sulla personalità ed il suo sviluppo; attualmente la più accreditata risulta essere la teoria di Big Five. Il termine è stato utilizzato per la prima volta da Lewis R. Goldberg (1981), psicologo statunitense della personalità.
Secondo la **teoria dei Big Five vi sono cinque grandi fattori della personalità**, che rappresentano il punto di convergenza delle teorie precedenti elaborate da Cattel (che identifica 16 tratti costitutivi della personalità) ed Eysenck (che presenta la teoria trifattoriale basata su tre fattori). Le cinque categorie sono: l'estroversione, l'amicalità, la coscienziosità, il nevroticismo e l'apertura all'esperienza (Fiore, 2016).
Il **polo positivo dell'estroversione** è rappresentato dall'emozionalità positiva e dalla socialità; il polo negativo è rappresentato dall'introversione, ossia dalla tendenza ad essere interessati più dal proprio mondo interno che da quello esterno.
Il **polo positivo dell'animalità** è rappresentato da cortesia, altruismo e cooperatività; il polo negativo da ostilità, insensibilità e indifferenza.
L'aspetto positivo della coscienziosità fa riferimento alla scrupolosità, alla perseveranza, all'affidabilità ed all'autodisciplina; il polo negativo rappresenta gli opposti.
Il **polo positivo del nevroticismo** è rappresentato dalla vulnerabilità, dall'insicurezza e dall'instabilità emotiva. Il polo opposto è rappresentato dalla stabilità emotiva, dalla dominanza e dalla sicurezza.
Il **polo positivo dell'apertura all'esperienza** è rappresentato dalla creatività, dall'anticonformismo e dall'originalità. Il polo opposto è, invece, identificato dalla chiusura all'esperienza, ossia dal conformismo e dalla mancanza di creatività ed originalità (Fiore, 2016).

Il modello dei Big Five può essere utilizzato per valutare la personalità di un individuo mediante la compilazione di un questionario (strutturato mediante scala di Likert), oppure mediante la valutazione della condotta in un contesto di simulazione (ad esempio l'Assessment center) (Fiore, 2016).

Il Myers-Briggs Type indicator

I concetti dicotomici di estroversione ed introversione sono presenti anche all'interno dello **strumento Myers-Briggs Type Indicator** (MBTI). Esso ha lo scopo di **rendere applicabile la teoria dei tipi psicologici** descritta da Carl G. Jung (1875-1961), psichiatra, psicoanalista, antropologo e filosofo svizzero (CAPT, 2022). La teoria di Jung sostiene una classificazione degli individui sulla base di tipologie psicologiche, che prendono le mosse dal carattere del loro

adattamento. La teoria si articola attorno alla polarità di Introverso/Estroverso come base per distinguere due individui tipici fondamentali.
Il Myers-Briggs Type Indicator è uno strumento ideato nel 1944 da Katharine Cook Briggs e dalla figlia Isabel Briggs Myers, due scrittrici americane. Jung ipotizzò che gli individui sperimentassero il mondo utilizzando quattro funzioni psicologiche fondamentali: la sensazione, l'intuizione, il sentimento ed il pensiero. L'indicatore Myers-Briggs si basa sull'ipotesi che ciascun individuo abbia delle preferenze specifiche nel mondo di interpretare le esperienze; questo porta alla **definizione di 16 tipi unici** (CAPT, 2022). **Per definire il tipo di personalità si considerano quattro coppie di fattori** che la influenzano: Estroversione (E) - Introversione (I); Percezione (S) - Intuizione (N); Pensiero (V) - Sentimento (F); Giudizio (J) - Percezione (P).
Come risultato del test viene tracciato un profilo di personalità che indica le quattro preferenze di base che spingono ciascun individuo ad agire secondo determinati comportamenti (CAPT, 2022).
Comprendere come gli individui agiscano può essere utile a definire meglio l'utenza alla quale rivolgere il progetto.

L'Adult Attachment Interview

In ultimo, di fondamentale importanza per comprendere i comportamenti dei potenziali utenti, sono stati valutati i **modelli di attaccamento adulto**. In psicologia, l'attaccamento è il legame che unisce il bambino a chi si prende cura di lui (caregiver). La teoria dell'attaccamento fu formulata alla fine del 1960 e la sua diffusione è legata soprattutto alle opere di John Bowlby (1907-1990) - psicologo, medico e psicoanalista britannico - ed alla numerosa serie di ricerche a esse ispirata (Treccani, 2023).
Bowlby teorizzò che i bambini, durante i primi anni di vita, partendo da esperienze relazionali precoci costruiscono dei Modelli Operativi Interni (MOI). I MOI sono strutture cognitive che guidano le relazioni sociali modellando la percezione sociale e il comportamento. Queste rappresentazioni interne tendono a persistere nel tempo, sebbene nuove esperienze potrebbero trasformare i modelli esistenti modificandoli (Vaughn et al., 1979).

George,Kaplan e Main, successivamente, ipotizzarono la possibilità di differenziare i modelli di attaccamento adulto, sviluppando l'**Adult Attachment Interview**: un questionario semi-strutturato nel quale registrare e classificare le interviste secondo diversi parametri. L'Adult Attachment Interview ha permesso di definire **tre modelli rappresentativi interni del sé e delle figure di attaccamento in età adulta** e di consentire una classificazione degli adulti in altrettante categorie: **adulti sicuri, adulti distanzianti, adulti preoccupati, adulti irrisolti e non classificabile** (Fiore, 2017).

La teoria dell'attaccamento di Bartholomew

Sulla base dell'Adult Attachment Interview, Kim Bartholomew mise in evidenza l'importanza di considerare l'effetto dell'immagine interna che ciascuno ha di sé e degli altri sulle rappresentazioni di attaccamento. In questo modo individuò quattro modalità prototipiche di attaccamento derivanti dalla combinazione dei due livelli di immagine di sé (positiva e negativa) con i due livelli di immagine degli altri (positiva e negativa) (Fiore, 2017).

i **quattro prototipi di attaccamento individuati da Bartholomew** sono: prototipo sicuro, prototipo preoccupato, prototipo distaccato/svalutante e prototipo timoroso.
Il prototipo sicuro deriva da un'equilibrata combinazione tra intimità ed autonomia. Affronta le relazioni con facilità, in quanto ha la sensazione di essere amabile.
Il prototipo preoccupato indica livelli di preoccupazione elevati per le relazioni. È portato a svalutarsi e ad essere eccessivamente dipendente dall'approvazione altrui, idealizzando gli altri.
Il prototipo distaccato/svalutante indica la negazione dell'intimità. Esprime esagerata indipendenza e invulnerabilità; ha una visione negativa degli altri rispetto ad una percezione positiva di sé.
Il prototipo timoroso mostra paura dell'intimità. Ha una visione negativa di sé e degli altri; desidera il contatto e l'intimità, ma non si fida e teme il rifiuto, per cui evita le situazioni sociali.
È bene ricordare che la maggior parte degli individui mostra più modalità di attaccamento durante l'arco della vita. Bartholomew creò il Relationship Scale Questionnaire, per valutare la presenza delle quattro modalità prototipiche di attaccamento adulto (Fiore, 2017).

Sulla base di queste modalità di attaccamento e delle nozioni citate in precedenza, sarà possibile valutare, in seguito, il comportamento degli utenti in ottica relazionale.

Insight

01

GENDERBREAD PERSON

L'**IDENTITÀ DI GENERE** è un concetto prevalentemente psicologico che riguarda il genere dal quale la persona si sente rappresentata, indipendentemente dal sesso biologico.
Un individuo può essere cisgender se si identifica con il sesso biologico; transgender o trans* a seconda se si identifica in modo transitorio o persistente con un genere diverso da quello assegnato alla nascita, non necessariamente quello opposto.

L'**ESPRESSIONE DI GENERE** è una dimensione con forte connotazione culturale e riguarda tutto ciò che un soggetto compie per rappresentare all'esterno il proprio genere: i vestiti, gli atteggiamenti, le attività svolte e qualsiasi gesto che serva a trasmettere e definire il proprio genere.
Si possono identificare individui gender-conforming o gender-nonconforming, a seconda che l'espressione del genere coincida o meno con quanto culturalmente atteso.

Insight

01

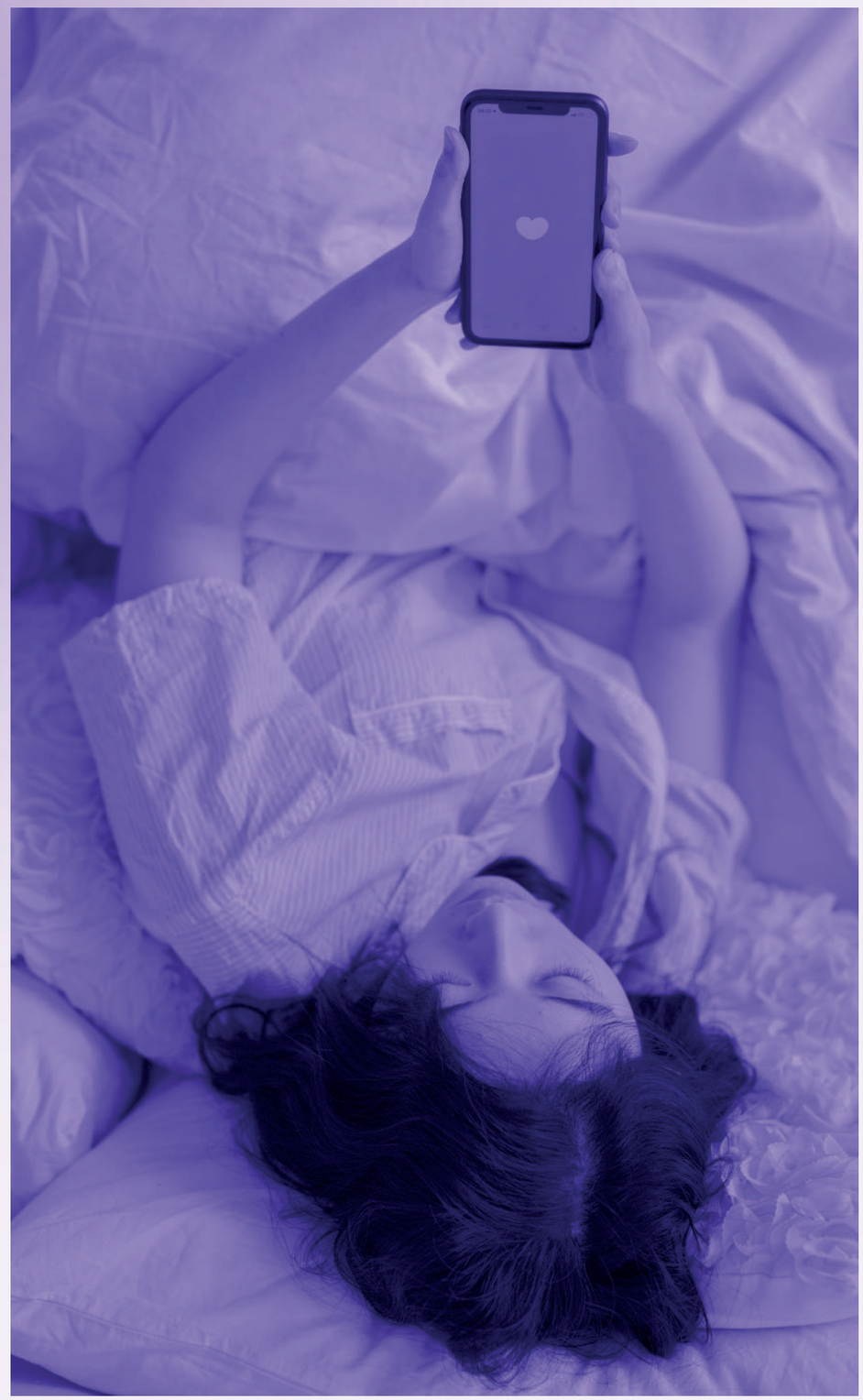
GENDERBREAD PERSON

Il **SESSO BIOLOGICO** è assegnato alla nascita ed è determinato a livello genetico e riconoscibile attraverso i caratteri sessuali. Parliamo di sesso maschile, femminile o di intersessualità.

L'**ORIENTAMENTO SESSUALE** è rappresentato dall'attrazione fisica, emotiva e spirituale verso altri individui.
Le declinazioni sono molteplici: eterosessualità, omosessualità, bisessualità, pansessualità e asessualità a seconda del sesso dell'individuo verso il quale si è attratti.

Lo **STILE RELAZIONALE** è inteso come il legame che si sceglie di avere con un altro individuo a livello sentimentale o sessuale.
Si può parlare di relazioni monogame o di non monogamie etiche.

(Dennett, 2017)



Capitolo 2

*"Sull'**educazione sessuale a scuola è ora di andare avanti**, se ne parla da quando ero piccolo io. Sta dentro agli affetti, bisogna educare tutti noi agli affetti, e c'è ovviamente una parte fondamentale di sesso, che è una parte della nostra vita, e quindi sta dentro all'idea che **a scuola stiamo formando i nostri ragazzi alla vita.**"*

Patrizio Bianchi, 2021
Economista ed ex ministro dell'istruzione

Conclusioni

// Le dinamiche relazionali mostrano un quadro complesso e frammentato, con tendenze difficili da definire in quanto legate a fenomeni prettamente soggettivi e rapidamente mutevoli. Con il nuovo millennio, inoltre, si sono aperti nuovi scenari legati all'uso dei mezzi tecnologici anche con finalità relazionali, rendendo ulteriormente complessa la definizione e l'analisi dei comportamenti in ottica sentimentale e sessuale.

// Il **mercato delle dating app** si mostra molto redditizio ed è previsto **in crescita** per il prossimo decennio. La Pandemia del Covid-19 ha, in parte, contribuito alla sua espansione.
L'uso delle dating app ha portato a cambiamenti in positivo all'interno delle dinamiche relazionali, ma ha anche accentuato alcune problematiche già presenti nel contesto offline ed altre legate all'uso dei mezzi digitali in modo più generico.

// Il **contesto italiano in ambito relazionale si mostra svantaggiato** sotto ad alcuni punti di vista, tra i quali quello del corretto approccio alle relazioni stesse, poiché vi è un'**assenza di educazione sentimentale e sessuale sistemica**, gestita in modo univoco sin dall'infanzia. Il contesto sociale e culturale che si tramanda da decenni è ampiamente responsabile di questa mancanza.

CAPITOLO 3

USER RESEARCH:
Interviste e surveys

3.1 Obiettivi e metodo per la data research

3.2 Interviste esperti

3.3 Interviste utenti

3.4 Questionario online

3.5 Affinity diagram: clusterizzazione dei dati

3.1 OBIETTIVI E METODO PER LA DATA RESEARCH

Cos'è la User Research

La *User Research* (Ricerca sull'Utente) è un processo chiave per la progettazione di un servizio e si pone l'obiettivo di analizzare ed interpretare i comportamenti degli utenti, i loro bisogni e le loro motivazioni (Designers Italia, 2022). Per condurre tale analisi si possono utilizzare diversi strumenti, ottenendo risultati qualitativi (esperienze e racconti soggettivi) e quantitativi (dati numerici e risultati oggettivi).
I dati raccolti sono inizialmente grezzi e necessitano di una interpretazione, per quanto possibile non influenzata da *bias* personali.

Strumenti utilizzati

Gli strumenti utilizzati in questa fase di ricerca sono stati:

// **Interviste strutturate ad esperti del settore psicologico e sociale:** psicologi e psicoterapeuti, sessuologi e consulenti sessuali, sociologi e fondatori di community online su tematiche sociali e di dating.

// **Interviste semi-strutturate a potenziali utenti del servizio:** persone single tra i 18 ed i 40 anni con caratteristiche e necessità diverse.

// **Questionario online indirizzato a potenziali utenti:** persone sopra ai 18 anni con caratteristiche e necessità diverse.

La **User Research** è stata utile per: comprendere il punto di vista degli esperti in merito alle problematiche emerse dall'analisi bibliografica relativamente al dating nello scenario italiano; indagare a fondo i bisogni espliciti e latenti dei potenziali utilizzatori del servizio e comprendere le urgenze progettuali; raccogliere numerose esperienze dai risultati del questionario e confrontarle con la ricerca bibliografica condotta in precedenza.

Le **interviste strutturate** effettuate con gli esperti seguivano un preciso protocollo contenente domande mirate. Questa modalità ha permesso di raccogliere numerose opinioni in merito a tematiche comuni ad ogni intervista ed avere, così, una visione ampia dell'argomento.

Le **interviste semi-strutturate** rivolte agli utenti sono state condotte seguendo in parte un protocollo di intervista ed, in parte, lasciando libertà agli utenti di dirigere la conversazione.

Il **questionario online** indirizzato agli utenti ha permesso di raccogliere numerose informazioni qualitative e, grazie ad un campione sufficientemente vasto, di renderle misurabili per un'analisi quantitativa.

3.2 INTERVISTE ESPERTI

Sono state condotte **14 interviste strutturate** rivolte a degli esperti nel settore psicologico e sociale.
L'**obiettivo** è stato cogliere le principali criticità rilevate in merito all'approccio relazionale, sentimentale, affettivo e sessuale tra i giovani-adulti ed adulti in una fascia di età compresa indicativamente tra i 18 ed i 35 anni.

Le interviste hanno fatto emergere tendenze devianti, ostacoli, stereotipi e pregiudizi diffusi nella società contemporanea e che influenzano le dinamiche relazionali di ricerca, mantenimento e chiusura dei rapporti sentimentali o sessuali.
Dai diversi punti di vista emersi è stato possibile tracciare le **principali criticità, punti di forza ed aree di intervento progettuali**.

INTERVISTE A PSICOLOGI & PSICOTERAPEUTI

Stile: **Interviste strutturate**

Partecipanti: **7 esperti**

Durata: **45-60 minuti**

Tematiche affrontate

// L'influenza del *profilo psicologico di personalità* in relazione ai metodi di conoscenza di nuove persone in ottica relazionale

// L'influenza del contesto in relazione al primo approccio con una persona

// Le tempistiche evolutive di un rapporto sentimentale o sessuale e l'influenza della tecnologia

// L'influenza delle volontà consce ed inconsce sul processo di ricerca di una relazione

// Il processo di chiusura di un rapporto e le modalità di rifiuto

affettività · consapevolezza · educazione · personalità

INTERVISTE A SESSUOLOGI & CONSULENTI SESSUALI

Stile: **Interviste strutturate**

Partecipanti: **4 esperti**

Durata: **45-60 minuti**

Tematiche affrontate

// Le tempistiche evolutive di un rapporto sentimentale o sessuale e l'influenza della tecnologia

// La capacità di affrontare le tematiche sessuali durante le fasi di conoscenza con una persona

// L'influenza delle pressioni sociali e delle aspettative sulle prestazioni sessuali

// I fenomeni di molestie e violenze online legati alla sfera sessuale

sessualità · esplorazione · educazione · comunicazione

INTERVISTA AL SOCIOLOGO

Stile: **Intervista strutturata**

Partecipanti: **1 esperto**

Durata: **45-60 minuti**

Tematiche affrontate

// Le pratiche di maschilità egemone che influenzano la conoscenza e l'approccio a nuove persone

// La violenza di genere online
// I movimenti misogini in Italia

stereotipi · sessismo · patriarcato · manosphere

INTERVISTE A FONDATORI DI COMMUNITY

Stile: **Interviste strutturate**

Partecipanti: **2 esperti**

Durata: **45-60 minuti**

Tematiche affrontate

// Le due community online prese in analisi si occupano: in un caso di dating online e questioni relative alle dating app, nell'altro caso di mascolinità tossica e metodi per superare gli stereotipi di genere ad essa correlati.

confronto · condivisione · sensibilizzazione

SCREENING DEGLI ESPERTI

Obiettivo delle interviste

Le interviste con gli esperti serviranno a comprendere il loro punto di vista in merito alle dinamiche relazionali tra giovani adulti (indicativamente 18-40 anni). Dalle interviste emergeranno criticità, tendenze devianti, ostacoli, stereotipi e pregiudizi che intervengono in queste dinamiche, unitamente ai bisogni espliciti e latenti dei potenziali utilizzatori del servizio che verrà progettato.

Professioni degli esperti

// 7 Psicologi & psicoterapeuti

// 4 Sessuologi & consulenti sessuali

// 1 Sociologo o antropologo

// 2 Divulgatori o community online che trattano di dating app o di dinamiche relazionali

Professione	Nome e Cognome	Provenienza geografica
Psicologo e psicoterapeuta	Marcello Paltrinieri	Nord Italia
Psicologa e psicoterapeuta	Federica Breuvè	Nord Italia
Psicologa e psicoterapeuta	Elisa Romano	Nord Italia
Psicologa e Consulente sessuale	Erika Fiaschè	Nord Italia
Psicologa e psicoterapeuta	Francesca Lari	Nord Italia
Psicologa e psicoterapeuta	Silvia Becchis	Nord Italia
Psicologa e Consulente sessuale	Giulia Tracogna	Nord Italia
Pedagogista e Consulente sessuale	Andrea Farolfi	Centro Italia
Psicologa, psicoterapeuta e Sessuologa clinica	Chiara Nardini	Nord Italia
Psicologa, psicoterapeuta e Sessuologa clinica	Sibilla Giangreco	Sud Italia
Psicologa, psicoterapeuta e Sessuologa clinica	Azzurra Carrozzo	Sud Italia
Pedagogista e PhD in Sociologia	Matteo Botto	Nord Italia
Community online sulle maschilità Community online sul dating	Benedetto Palazzi / MICA Macho	Centro Italia
	Marvi Santamaria / Match and the City	Nord Italia

Protocollo A

PROTOCOLLO DI INTERVISTA PSICOLOGI & PSICOTERAPEUTI

Struttura dell'intervista
1 / Introduzione
2 / Ice-breaker
3 / Svolgimento intervista
4 / Conclusione

Introduzione

1 / Introduzione - 5 min
Ciao, mi chiamo _____ e frequento la magistrale in Design Sistemico al Politecnico di Torino insieme ad _____, la mia collega presente in call. Grazie mille per aver accettato questo incontro, per noi è molto importante ai fini della ricerca che stiamo conducendo.

Come accennato via messaggio, l'obiettivo della nostra tesi è indagare i rapporti amorosi e sessuali che si instaurano tra le generazioni più giovani. Il focus è puntato sulla dinamica di creazione di un rapporto, a prescindere dall'identità di genere, dall'orientamento sessuale e dalle finalità della frequentazione.
L'intento è quello di sviluppare un nuovo servizio che agevoli l'incontro dal vivo tra persone ai primi stage di frequentazione, che abbatta quindi l'eventuale barriera digitale-reale.

Quello che faremo oggi è un'intervista condotta di circa 60 minuti, durante la quale avremo modo di cogliere molti spunti per la futura progettazione del nostro servizio.
Hai dubbi o curiosità in merito prima di iniziare?
Posso registrare la tua voce ed il video previa firma della liberatoria?

Ice-breaker

2 / Ice-breaker - 5 min
Per iniziare ti chiediamo di raccontarci della tua professione, di cosa ti occupi e in cosa consiste il tuo lavoro quotidiano.

Svolgimento intervista

3 / Svolgimento intervista - 48 min

Approcci alla conoscenza dell'altrə. - 6 min
In base alla tua esperienza professionale, quali sono le modalità principali di approccio alla conoscenza dell'altrə che si sceglie di perseguire? Quanto influiscono in questo processo di conoscenza il profilo psicologico di personalità (introverso/estroverso), l'età ed il contesto fisico e sociale?

Livelli di comunicazione interpersonale in relazione ad un approccio iniziale. - 6 min
L'ambiente ed il livello di comunicazione che utilizziamo (verbale, paraverbale

e non verbale) influenzano l'interazione con l'altro: ad esempio in un ambiente caotico prevale il livello di comunicazione non verbale, mentre attraverso gli strumenti di messaggistica prevale il livello verbale e manca l'aspetto non verbale.
Secondo la tua esperienza, ci sono stati cambiamenti nella costruzione dei rapporti tra persone con l'avvento dei mezzi digitali? Se sì, di che tipo?

oppure

Livelli di comunicazione interpersonale in relazione ad un approccio iniziale. - 6 min
L'ambiente ed il livello di comunicazione che utilizziamo (verbale, paraverbale e non verbale) influenzano l'interazione con l'altrə: ad esempio attraverso la messaggistica si utilizza il livello verbale, mentre quello non verbale è assente.
Con i mezzi digitali sono cambiate le dinamiche di costruzione dei rapporti in relazione alla possibilità di limitare o meno alcuni di questi livelli di comunicazione. In particolare, quando la tecnologia aumenta le possibilità e quando invece le limita?

*Verbale: sono le parole, frasi, è l'insieme del contenuto del messaggio.
Paraverbale: è il volume, il tono, il ritmo, le pause della nostra voce.
Non verbale: è il look, la mimica facciale, la postura, la gestualità, la prossemica, è l'insieme dei movimenti che assume il nostro corpo durante la comunicazione.

Tempistiche evolutive di un rapporto. - 6 min
Quale influenza hanno i social media e le dating app sulle tempistiche evolutive di un rapporto?
Secondo te le informazioni pregresse, ottenute prima di un incontro di persona, influenzano l'andamento dello stesso?

Tipologie di rapporti: tra conscio e inconscio. - 6 min
Considerando le tipologie di rapporti che si possono instaurare durante una conoscenza (relazione stabile, sesso occasionale, ...), come le discrepanze tra ciò che le persone vogliono realmente (inconscio) e ciò che manifestano di volere (conscio) influenzano la conoscenza dell'altrə?

Processo di chiusura di un rapporto. - 6 min
Quale influenza hanno le piattaforme digitali sulle modalità di rifiuto dell'altrə e di interruzione di un rapporto, considerando anche la diversa natura dei rapporti? Quali sono i risvolti emotivi e psicologici degli individui coinvolti, - sia nel breve, sia nel lungo termine - a seconda della modalità di rifiuto?

Era-post covid. - 6 min
Siamo ora nell'Era post-COVID, ad un anno di distanza dalle riaperture, secondo la tua esperienza clinica, sono cambiati i metodi di approccio tra le persone? Il digitale ha influito? Se sì, come?

Approccio attraverso il digitale. - 6 min
Quali sono le motivazioni, secondo il tuo punto di vista, che spingono le nuove generazioni ad utilizzare ampiamente i mezzi digitali come strumento per l'instaurazione di nuove conoscenze, in sfavore delle dinamiche di approccio dal vivo?

Considerazione finale. - 6 min
Tenendo in considerazione il quadro che si è delineato fino ad ora, ritieni, per concludere, che vi siano fasce d'età maggiormente in difficoltà nell'approccio con l'altrə? Per quali ragioni?

Conclusione

4 / Conclusione - 5 min
L'intervista è conclusa, ti ringraziamo per averci dedicato il tuo tempo.
Rielaboreremo le informazioni ottenute dalle varie interviste per comprendere le principali criticità riguardanti la tematica e per capire dove focalizzare l'attenzione progettuale.
Abbiamo reciprocamente i contatti, quindi in caso di dubbi da parte nostra o da parte tua, sarà possibile sentirci senza problemi!
Hai domande o dubbi che vuoi riportare ora?
Grazie ancora per il tempo che ci hai dedicato, ciao.

Protocollo B

PROTOCOLLO DI INTERVISTA PSICOLOGI & PSICOTERAPEUTI: GIULIA TRACOGNA

Giulia Tracogna è una Psicologa e Consulente sessuale. Attualmente è in formazione come Sessuologa clinica.

Si occupa di divulgazione attraverso l'Associazione Asterisco della quale è co-fondatrice; sui social è attiva sulla pagina Instagram personale. È intervenuta all'interno di alcuni podcast inerenti alle tematiche trattate all'interno della tesi, in collaborazione con Marvi Santamaria.

Struttura dell'intervista
1 / Introduzione
2 / Ice-breaker
3 / Svolgimento intervista
4 / Conclusione

Introduzione

1 / Introduzione - 5 min
Ciao, mi chiamo _____ e frequento la magistrale in Design Sistemico al Politecnico di Torino insieme ad _____, la mia collega presente in call. Grazie mille per aver accettato questo incontro, per noi è molto importante ai fini della ricerca che stiamo conducendo.

Come accennato via messaggio, l'obiettivo della nostra tesi è indagare i rapporti amorosi e sessuali che si instaurano tra le generazioni più giovani. Il focus è puntato sulla dinamica di creazione di un rapporto, a prescindere dall'identità di genere, dall'orientamento sessuale e dalle finalità della frequentazione.
L'intento è quello di sviluppare un nuovo servizio che agevoli l'incontro dal vivo tra persone ai primi stage di frequentazione, che abbatta quindi l'eventuale barriera digitale-reale.

Quello che faremo oggi è un'intervista condotta di circa 60 minuti, durante la quale avremo modo di cogliere molti spunti per la futura progettazione del nostro servizio.
Hai dubbi o curiosità in merito prima di iniziare?
Posso registrare la tua voce ed il video previa firma della liberatoria?

Ice-breaker

2 / Ice-breaker - 5 min
Per iniziare ti chiediamo di raccontarci della tua professione, di cosa ti occupi e in cosa consiste il tuo lavoro quotidiano.

Svolgimento intervista

3 / Svolgimento intervista - 48 min

Superare i modelli standard di bellezza. - 6 min
Ad oggi la società è orientata alla promozione di modelli di bellezza standard e, quando si tenta di normalizzare modelli alternativi, risulta forzato o lo si tratta in modo scorretto: Tinder, per esempio, è molto incentrato sull'aspetto estetico.
Come si possono abbattere gli standard di bellezza con un approccio corretto che non risulti forzato?

Scoprire la propria sessualità e quella altrui. - 6 min
In Italia siamo molto arretrati in materia di educazione sessuale ed affettiva e alcune persone non hanno né gli strumenti, né le competenze per esplorare correttamente la propria sessualità, così come per confrontarsi con quella altrui. Con l'avvento di internet e dei social, però, sono aumentate le possibilità di affrontare la tematica nel bene e nel male (pensiamo al porno mainstream oppure ai divulgatori, più o meno qualificati, sui social).
Tenendo in considerazione il contesto italiano in che modo credi sia possibile aiutare le persone a scoprire la propria sessualità e quella altrui superando i pregiudizi sociali che si sono costruiti?

Ci sono strategie, giochi o altri mezzi che possano aiutare le persone ad essere più consapevoli e a comunicare la propria sessualità liberamente? - 6 min

Progettare superando gli stereotipi. - 6 min
In varie live e post hai parlato spesso del problema delle discriminazioni sulla base di stereotipi e pregiudizi che si basano sui valori della società patriarcale. Sappiamo che molte dating app utilizzano tag, filtri ed algoritmi che tendono ad ampliare e a dare voce a queste discriminazioni.
Consce di questo problema e nell'ottica di sviluppare un servizio per instaurare relazioni, in che modo è possibile approcciare correttamente il tema dell'inclusività?
Dove si pone la linea che intercorre tra inclusione e discriminazione nell'uso di tag, filtri ed altri parametri che consentono di conoscere persone compatibili con i propri interessi?
Ci sono regole ed accortezze che dovremmo tenere presente durante la progettazione?

Aspettative sociali e volontà personali. - 6 min
Continuiamo a parlare degli stereotipi che portano le persone ad agire - più o meno consapevolmente - attenendosi a determinati modelli sociali a seconda della propria identità di genere o orientamento sessuale (ad esempio la cavalleria o sessismo benevolo supportato anche dai comportamenti femminili che la vedono in ottica positiva; oppure l'uomo che deve far la prima mossa e la donna è passiva).
La fase di conoscenza di una persona è un momento di svago, rilassato, eppure può essere molto formativo.
Come si può affrontare il tema del superamento degli stereotipi con un linguaggio accessibile a tutti, ma senza banalizzare?

Uscire dalle bolle sociali. - 6 min
Riprendendo il tema dell'inclusività in vari post, podcast e live hai hai discusso

del fenomeno degli aggregati sociali che social media e dating app stanno fomentando e che portano in alcuni casi a porsi domande come “perché attiro sempre lo stesso tipo di persone? Cos’è che non va in me?”.
Come è possibile rendere consapevoli le persone di essere attori attivi di questo cambiamento? Qual è il modo migliore per aiutarle ad uscire dal loop che li porta a rimanere rinchiusi nelle stesse bolle sociali, aiutandoli a riflettere in modo efficace, ma leggero e non banale?

Rifiutare e essere rifiutati: ghosting. - 6 min
Rifiutare qualcuno ed essere rifiutati, così come chiudere un rapporto, non sono dinamiche facili da gestire per entrambi i lati. Per questo motivo i fenomeni come il ghosting, l’orbiting e lo zombieing sono ampiamente diffusi, anche al di fuori delle piattaforme digitali.
Secondo il tuo parere, cosa si può fare per ridurre l’impatto emotivo e psicologico di chi subisce ghosting (che esulino da un percorso di terapia con un professionista in quanto in ottica progettuale non sarebbe di nostra competenza)?

È possibile responsabilizzare e rendere consapevoli coloro che fanno ghosting in modo efficace? Se sì, attraverso quali strategie? - 6 min

Molestie e violenze. - 6 min
Un individuo può trovarsi a dover fronteggiare diversi tipi di molestie o violenze, sia online, sia offline: dalle offese verbali, alle dick pic, alla condivisione di materiale sessuale ed alla violenza fisica.
Quali sono gli strumenti o le strategie utili per prevenire e proteggere le possibili vittime e per aiutarle in situazioni simili?
Vi sono strumenti efficaci per interagire con chi commette queste violenze?

Conclusione

4 / Conclusione - 5 min
L’intervista è conclusa, ti ringraziamo per averci dedicato il tuo tempo.
Rielaboreremo le informazioni ottenute dalle varie interviste per comprendere le principali criticità riguardanti la tematica e per capire dove focalizzare l’attenzione progettuale.
Abbiamo reciprocamente i contatti, quindi in caso di dubbi da parte nostra o da parte tua, sarà possibile sentirci senza problemi!
Hai domande o dubbi che vuoi riportare ora?
Grazie ancora per il tempo che ci hai dedicato, ciao.

Protocollo C

PROTOCOLLO DI INTERVISTA SESSUOLOGI & CONSULENTI SESSUALI

Struttura dell’intervista
1 / Introduzione
2 / Ice-breaker
3 / Svolgimento intervista
4 / Conclusione

Introduzione

1 / Introduzione - 5 min
Ciao, mi chiamo _____ e frequento la magistrale in Design Sistemico al Politecnico di Torino insieme ad _____, la mia collega presente in call. Grazie mille per aver accettato questo incontro, per noi è molto importante ai fini della ricerca che stiamo conducendo.

Come accennato via messaggio, l’obiettivo della nostra tesi è indagare i rapporti amorosi e sessuali che si instaurano tra le generazioni più giovani. Il focus è puntato sulla dinamica di creazione di un rapporto, a prescindere dall’identità di genere, dall’orientamento sessuale e dalle finalità della frequentazione.
L’intento è quello di sviluppare un nuovo servizio che agevoli l’incontro dal vivo tra persone ai primi stage di frequentazione, che abbatta quindi l’eventuale barriera digitale-reale.

Quello che faremo oggi è un’intervista condotta di circa 60 minuti, durante la quale avremo modo di cogliere molti spunti per la futura progettazione del nostro servizio.
Hai dubbi o curiosità in merito prima di iniziare?
Posso registrare la tua voce ed il video previa firma della liberatoria?

Ice-breaker

2 / Ice-breaker - 5 min
Per iniziare ti chiediamo di raccontarci della tua professione, di cosa ti occupi e in cosa consiste il tuo lavoro quotidiano.

Svolgimento intervista

3 / Svolgimento intervista - 48 min

Costruzione di un rapporto in relazione ai mezzi digitali. - 6 min
Secondo la tua esperienza professionale, si riscontrano cambiamenti nelle dinamiche di costruzione dei rapporti amorosi e/o sessuali tra individui legati all’avvento dei mezzi digitali? Come e verso quale direzione ci si sta orientando?

Tempistiche evolutive di un rapporto. - 6 min
Quale influenza hanno i social media e le dating app sulle tempistiche evolutive di un rapporto dal punto di vista della sfera sessuale? Secondo la tua esperienza professionale, i fenomeni come il sexting o lo scambio di materiale sessuale

influenzano l'andamento del rapporto stesso?

Approcci alla conoscenza dell'altrə. - 6 min
Secondo la tua esperienza professionale, risulta comune e agevole per le persone parlare delle proprie preferenze sessuali e delle proprie fantasie durante le fasi iniziali di conoscenza oppure riscontri delle difficoltà? Vi è differenza tra il confronto online ed offline?
Quando si parla di pratiche e preferenze considerate "non tradizionali", quali BDSM, kink o feticismo, la comunicazione è agevole e se si può semplificare questa comunicazione?

Aspettative sociali e volontà personali. - 6 min
Vi sono determinate aspettative sociali e stereotipi di genere che ruotano intorno alle dinamiche di conoscenza iniziale. In base alla tua esperienza professionale, quali sono i più diffusi ad oggi e che hanno maggiore influenza sulle dinamiche di conoscenza dell'Altro, tenendo in considerazione tutti gli orientamenti sessuali?
Come si conciliano queste aspettative sociali con le volontà reali degli individui coinvolti in una frequentazione?

Pressione sociale e risvolti negativi. - 6 min
Le aspettative e pressioni sociali che ruotano intorno alle prime fasi di conoscenza con un individuo possono condizionare molti aspetti della sessualità, portando a conseguenze di vario genere, come l'eiaculazione precoce o la disfunzione erettile. Queste problematiche possono influire le dinamiche di approccio all'altro e la scelta di una conoscenza online o offline?

Solo per Andrea Farolfi
Liberarsi dal concetto di normalità. - 6 min
In uno dei tuoi video su instagram hai parlato del concetto di "normalità", citando il fatto che "Essere inclusivi non significa rendere normale il diverso, ma liberarsi dal concetto di normalità" (Farolfi, 2022). Questa riflessione è risultata per noi molto interessante. Come pensi si possa sradicare questo concetto di normalità e quali pensi siano gli step nel concreto che si possono attuare per andare in questa direzione?
Che risvolti pensi possa avere, eventualmente, il fatto di eliminare il concetto di normalità?

Conclusione

4 / Conclusione - 5 min
L'intervista è conclusa, ti ringraziamo per averci dedicato il tuo tempo.
Rielaboreremo le informazioni ottenute dalle varie interviste per comprendere le principali criticità riguardanti la tematica e per capire dove focalizzare l'attenzione progettuale.
Abbiamo reciprocamente i contatti, quindi in caso di dubbi da parte nostra o da parte tua, sarà possibile sentirci senza problemi!
Hai domande o dubbi che vuoi riportare ora?
Grazie ancora per il tempo che ci hai dedicato, ciao.

Protocollo D

PROTOCOLLO DI INTERVISTA SOCIOLOGO: MATTEO BOTTO

Matteo Botto è Pedagogista e Dottorando in Sociologia, con orientamento di ricerca sulle Teorie femministe post strutturaliste e la Queer theory.
Si occupa di divulgazione attraverso il profilo Instagram, riportando le più recenti ricerche sulle maschilità in ottica transfemminista. È intervenuta all'interno del Festival delle relazioni digitali, organizzato da Marvi Santamaria, trattando di tematiche inerenti alla tesi.

Struttura dell'intervista
1 / Introduzione
2 / Ice-breaker
3 / Svolgimento intervista
4 / Conclusione

Introduzione

1 / Introduzione - 5 min
Ciao, mi chiamo _____ e frequento la magistrale in Design Sistemico al Politecnico di Torino insieme ad _____, la mia collega presente in call. Grazie mille per aver accettato questo incontro, per noi è molto importante ai fini della ricerca che stiamo conducendo.

Come accennato via messaggio, l'obiettivo della nostra tesi è indagare i rapporti amorosi e sessuali che si instaurano tra le generazioni più giovani. Il focus è puntato sulla dinamica di creazione di un rapporto, a prescindere dall'identità di genere, dall'orientamento sessuale e dalle finalità della frequentazione.
L'intento è quello di sviluppare un nuovo servizio che agevoli l'incontro dal vivo tra persone ai primi stage di frequentazione, che abbatta quindi l'eventuale barriera digitale-reale.

Quello che faremo oggi è un'intervista condotta di circa 60 minuti, durante la quale avremo modo di cogliere molti spunti per la futura progettazione del nostro servizio.
Hai dubbi o curiosità in merito prima di iniziare?
Posso registrare la tua voce ed il video previa firma della liberatoria?

Ice-breaker

2 / Ice-breaker - 5 min
Per iniziare ti chiediamo di raccontarci della tua professione, di cosa ti occupi e in cosa consiste il tuo lavoro quotidiano.

3 / Svolgimento intervista - 48 min

Svolgimento intervista

Pratiche di mascolinità egemone nella conoscenza e nell'approccio. - 8 min
Secondo la tua esperienza, quali sono le pratiche di mascolinità egemone che ad oggi, nel contesto italiano, un uomo può esercitare durante la conoscenza dell'altrə indipendentemente dal rapporto amoroso o sessuale che si intende instaurare?
Link per approfondire

Il punto di vista maschile sulla percezione del sé legata al ruolo di genere. - 8 min
Come sono influenzati gli uomini dai media nella costruzione della maschilità, soprattutto per quel che riguarda i tratti fisici, le qualità morali o i comportamenti da mettere in atto durante la fase di conoscenza dell'altrə?
Come questi stereotipi maschili possono influenzare le donne nella conoscenza di un uomo?
Come credi si siano inserite le dating app in questo contesto?

Pressione sociale e risvolti negativi. - 8 min
Le aspettative e le pressioni sociali che ruotano intorno alle prime fasi di conoscenza con un individuo possono condizionare molti aspetti della sessualità portando a conseguenze di vario genere, come l'eiaculazione precoce o la disfunzione erettile. Queste problematiche possono influire sulle dinamiche di approccio all'altrə e sulla scelta di una conoscenza online o offline?

Pregiudizi e stereotipi sul genere maschile. - 8 min
Quali sono le strategie, le pratiche o gli strumenti che è possibile adottare – sia in quanto uomini, sia in quanto donne – per decostruire gli stereotipi riguardanti i ruoli di genere ed inerenti ai tratti fisici, alle qualità morali o ai comportamenti affettivi e sessuali?

Violenza di genere online. - 8 min
Con la diffusione dei social media sono nate nuove forme di molestie e di violenze di genere, come ad esempio il revenge porn (la condivisione pubblica e non consensuale di materiale sessuale privato).
Quali sono oggi le pratiche di violenza online più diffuse? In che modo è possibile prevenirle?
Come si possono supportare gli utenti nel prevenire ed affrontare queste violenze?

Movimenti misogini in Italia. - 8 min
Quanto sono diffuse in Italia la misoginia, il maschilismo ed i derivanti gruppi incel, SIMP, le manosphere ed altri fenomeni correlati?
Quali sono i mezzi, ad oggi, per poter contrastare questi fenomeni?
Verso quale direzione si sta orientando lo scenario italiano in relazione a questi fenomeni, sono in calo o in crescita?

Conclusione

4 / Conclusione - 5 min
L'intervista è conclusa, ti ringraziamo per averci dedicato il tuo tempo.
Rielaboreremo le informazioni ottenute dalle varie interviste per comprendere le principali criticità riguardanti la tematica e per capire dove focalizzare l'attenzione progettuale.
Abbiamo reciprocamente i contatti, quindi in caso di dubbi da parte nostra o da parte tua, sarà possibile sentirci senza problemi!
Hai domande o dubbi che vuoi riportare ora?
Grazie ancora per il tempo che ci hai dedicato, ciao.

Protocollo E

PROTOCOLLO DI INTERVISTA FONDATORI DI COMMUNITY: MICA MACHO, BENEDETTO PALAZZI

La community di MICA Macho si occupa di tematiche relative alla maschilità ed al machismo, con l'obiettivo di ragionare e ripensare i comportamenti più tossici ad essi legati.

I fondatori organizzano il MICA Macho Fest durante il quale si tengono talk e workshop per ripensare il concetto di maschilità.

Struttura dell'intervista
1 / Introduzione
2 / Ice-breaker
3 / Svolgimento intervista
4 / Conclusione

Introduzione

1 / Introduzione - 5 min
Ciao, mi chiamo _____ e frequento la magistrale in Design Sistemico al Politecnico di Torino insieme ad _____, la mia collega presente in call. Grazie mille per aver accettato questo incontro, per noi è molto importante ai fini della ricerca che stiamo conducendo.

Come accennato via messaggio, l'obiettivo della nostra tesi è indagare i rapporti amorosi e sessuali che si instaurano tra le generazioni più giovani. Il focus è puntato sulla dinamica di creazione di un rapporto, a prescindere dall'identità di genere, dall'orientamento sessuale e dalle finalità della frequentazione.
L'intento è quello di sviluppare un nuovo servizio che agevoli l'incontro dal vivo tra persone ai primi stage di frequentazione, che abbatta quindi l'eventuale barriera digitale-reale.

Quello che faremo oggi è un'intervista condotta di circa 60 minuti, durante la quale avremo modo di cogliere molti spunti per la futura progettazione del nostro servizio.
Hai dubbi o curiosità in merito prima di iniziare?
Posso registrare la tua voce ed il video previa firma della liberatoria?

Ice-breaker

2 / Ice-breaker - 5 min
Per iniziare ti chiediamo di raccontarci della tua professione, di cosa ti occupi e in cosa consiste il tuo lavoro quotidiano.

Svolgimento intervista

3 / Svolgimento intervista - 36 min

Costruzione di un rapporto in relazione ai mezzi digitali. - 6 min
Secondo la tua esperienza professionale, si riscontrano cambiamenti nelle dinamiche di costruzione dei rapporti amorosi e/o sessuali tra individui legati all'avvento dei mezzi digitali? Come e verso quale direzione ci si sta orientando?

Feedback della community. - 6 min
Quali sono i feedback della community rispetto alle tematiche che trattate su Instagram e gli altri canali che utilizzate?

Frustrazioni derivanti dall'approccio con l'Altro. - 6 min
Quali sono le maggiori sofferenze e frustrazioni che vi riportano gli uomini all'interno della community legate all'instaurazione di nuove frequentazioni - online ed offline - a prescindere dall'identità sessuale altrui e dalle finalità del rapporto (che sia una relazione stabile o no)?

Pressione sociale e sessualità. - 6 min
Attraverso il vostro profilo instagram abbiamo visto la partecipazione ad un evento al Salone del Libro di Torino, nel quale avete trattato della sessualità maschile. Ci piacerebbe sviscerare questa tematica chiedendoti cosa significhi per un uomo aprire un dialogo tra uomini sulla sessualità. E con una possibile partner?

Strumenti e strategie per decostruire l'ideale di uomo. - 6 min
Uno degli obiettivi del vostro progetto è ripensare il maschile. Cosa significa per voi e quali sono gli strumenti e le strategie più efficaci per farlo?

Taglio comunicativo. - 6 min
Dal vostro feed di Instagram emerge un chiaro taglio comunicativo, spesso improntato all'ironia o alla provocazione. Alcuni post contengono molto testo scritto per poter approfondire meglio le tematiche trattate. Quali sono i feedback che ricevete dagli utenti in merito a queste scelte comunicative?
Risulta efficace sensibilizzare a tematiche anche molto complesse con questo registro?

Conclusione

4 / Conclusione - 5 min
L'intervista è conclusa, ti ringraziamo per averci dedicato il tuo tempo.
Rielaboreremo le informazioni ottenute dalle varie interviste per comprendere le principali criticità riguardanti la tematica e per capire dove focalizzare l'attenzione progettuale.
Abbiamo reciprocamente i contatti, quindi in caso di dubbi da parte nostra o da parte tua, sarà possibile sentirci senza problemi!
Hai domande o dubbi che vuoi riportare ora?
Grazie ancora per il tempo che ci hai dedicato, ciao.

Protocollo F

PROTOCOLLO DI INTERVISTA FONDATORI DI COMMUNITY: MATCH AND THE CITY, MARVI SANTAMARIA

La community di Match and the City, fondata da Marvi Santamaria, si occupa di tematiche relative al dating online ed è stata la prima community italiana sul tema.

Marvi Santamaria è anche scrittrice ed attivista digitale; ha inoltre alcuni podcast su spotify sempre relativi al dating.

Struttura dell'intervista
1 / Introduzione
2 / Ice-breaker
3 / Svolgimento intervista
4 / Conclusione

Introduzione

1 / Introduzione - 5 min
Ciao, mi chiamo _____ e frequento la magistrale in Design Sistemico al Politecnico di Torino insieme ad _____, la mia collega presente in call. Grazie mille per aver accettato questo incontro, per noi è molto importante ai fini della ricerca che stiamo conducendo.

Come accennato via messaggio, l'obiettivo della nostra tesi è indagare i rapporti amorosi e sessuali che si instaurano tra le generazioni più giovani. Il focus è puntato sulla dinamica di creazione di un rapporto, a prescindere dall'identità di genere, dall'orientamento sessuale e dalle finalità della frequentazione.
L'intento è quello di sviluppare un nuovo servizio che agevoli l'incontro dal vivo tra persone ai primi stage di frequentazione, che abbatta quindi l'eventuale barriera digitale-reale.

Quello che faremo oggi è un'intervista condotta di circa 60 minuti, durante la quale avremo modo di cogliere molti spunti per la futura progettazione del nostro servizio.
Hai dubbi o curiosità in merito prima di iniziare?
Posso registrare la tua voce ed il video previa firma della liberatoria?

Ice-breaker

2 / Ice-breaker - 5 min
Per iniziare ti chiediamo di raccontarci della tua professione, di cosa ti occupi e in cosa consiste il tuo lavoro quotidiano.

Svolgimento intervista

3 / Svolgimento intervista - 42 min

Dating app. - 6 min
Ci piacerebbe conoscere il tuo pensiero sulle dating app come mezzo per conoscere nuove persone, partendo da un'affermazione che hai sostenuto durante un'intervista fatta per il web magazine "Uomini & Donne della Comunicazione" quando ti hanno chiesto quali fossero le regole fondamentali per destreggiarsi nelle dating app.
"Imparare man mano le regole del gioco per esserne consapevoli e non subire il meccanismo delle dating app, che spesso può creare dipendenza o generare frustrazione." Da cosa sono date la dipendenza e la frustrazione che derivano dall'utilizzo di queste app? E cosa credi si possa fare per non entrare in questo meccanismo?

Tempistiche evolutive di un rapporto. - 6 min
Quale influenza hanno i social media e le dating app sulle tempistiche evolutive di un rapporto?

Discriminazioni sulle dating app. - 6 min
Considerando la tua esperienza personale e tutte le storie che hai raccolto negli anni, quali sono le discriminazioni più frequenti nelle dating app che riguardano l'aspetto fisico, i comportamenti, i valori ed altro?
Quali pratiche attuano le app per ridurre l'impatto negativo da parte di chi subisce queste discriminazioni?
Cosa si potrebbe fare per aiutare chi subisce a non sentirsi sbagliatə?

Processo di chiusura di un rapporto. - 6 min
Su vari canali di divulgazione (blog, instagram, podcast) hai parlato spesso del fenomeno del ghosting e delle varianti quali lo zombieing e l'orbiting, raccogliendo le storie della community ed il punto di vista degli esperti per comprendere meglio il fenomeno.
Quali sono i risvolti emotivi e psicologici degli individui coinvolti sia nel breve, sia nel lungo termine?
Quali sono gli strumenti per rendere più consapevoli entrambe le parti coinvolte sugli effetti che può avere?

Incontro uomo-donna. - 6 min
Provando a creare un pattern tra le storie che hai raccolto negli anni, hai notato dei punti ricorrenti dai quali si generano le maggiori incomprensioni tra uomini e donne e che possano sfavorire la conoscenza?
Come pensi sia possibile agevolare la comunicazione tra i due sessi superando i preconcetti costruiti nel tempo?

Conclusione

4 / Conclusione - 5 min
L'intervista è conclusa, ti ringraziamo per averci dedicato il tuo tempo.
Rielaboreremo le informazioni ottenute dalle varie interviste per comprendere le principali criticità riguardanti la tematica e per capire dove focalizzare l'attenzione progettuale.
Abbiamo reciprocamente i contatti, quindi in caso di dubbi da parte nostra o da parte tua, sarà possibile sentirci senza problemi!
Hai domande o dubbi che vuoi riportare ora?
Grazie ancora per il tempo che ci hai dedicato, ciao.

Insight

02

PROFESSIONI ESPERTI

Gli **PSICOLOGI** sono figure professionali Laureate in Psicologia ed iscritte all'Albo professionale degli psicologi.
Essi diagnosticano e valutano le problematiche psicologiche dei pazienti, ma possono anche occuparsi di psicoterapia e attività di counseling, sostegno, prevenzione e riabilitazione.

(Franchi, 2021)

Gli **PSICOTERAPEUTI** sono figure professionali che, dopo aver conseguito gli studi medici o psicologi, hanno frequentato una scuola di specializzazione della durata di almeno quattro anni. Essi utilizzano la psicoterapia: strumento clinico che consente di trattare, attraverso strumenti non farmacologici, i disturbi psicopatologici.

(Franchi, 2021)

I **SESSUOLOGI CLINICI** sono figure professionali che, dopo la Laurea in Medicina o in Psicologia, hanno completato il quadriennio di specializzazione post-Universitario in

Insight

02

PROFESSIONI ESPERTI

sessuologia.

(Grande, 2022; Università Niccolò Cusano, 2022)

I **CONSULENTI IN SESSUOLOGIA** sono altre figure professionali, oltre a psicologi e medici, quali: Operatori Socio-sanitari, Laureati in Scienze della Formazione, insegnanti, etc., che hanno conseguito due anni di formazione in sessuologia.

(Grande, 2022; Università Niccolò Cusano, 2022)

Un **SOCIOLOGO** analizza in profondità i fenomeni sociali. Individua problemi teorici o pratici e formula interrogativi di ricerca o di intervento per rispondere alle domande di conoscenza e ai problemi individuati.

(Atlante delle professioni, 2022)

Marcello Paltrinieri

Psicologo e psicoterapeuta
Orientamento analitico junghiano

Pazienti in presenza di Torino e dintorni

Pazienti online al 70% del Nord Italia, al 20% del Sud ed al 10% del Centro

Pazienti stranieri dalla Bosnia, dal Marocco e dalla Nigeria

Pazienti presso un Istituto Penitenziario
al 60% italiani ed al 40% stranieri

"La domanda da porsi in realtà è la seguente: quando la tecnologia aumenta la capacità di comunicare e quando, invece, la diminuisce?"

Approcci alla conoscenza dell'altro.
In base alla tua esperienza professionale, quali sono le modalità principali di approccio alla conoscenza dell'altro che si sceglie di perseguire? Quanto influiscono in questo processo di conoscenza il profilo psicologico di personalità (introverso/estroverso), l'età ed il contesto fisico e sociale?

Rispetto alla mia esperienza professionale, mi verrebbe da dire che le modalità di approccio che mi vengono raccontate nell'ambito del sentimento – quindi sia relazioni stabili, sia occasionali – di solito nascono ancora attraverso l'incontro in presenza.

Intanto, prima di proseguire, riprendo il concetto di estroverso ed introverso che hai citato e lo inserisco all'interno di una cornice, perché sono delle etichette che possono avere dei significati un po' differenti.
Ad esempio, rispetto la psicologia junghiana che attinge dalle teorie di Jung, estroverso ed introverso non riguardano tanto le definizioni che siamo soliti avere in mente, quindi estroverso come una persona che tende ad essere sempre socievole ed introverso che tende ad esserlo meno; per la psicologia junghiana riguarda proprio una modalità con cui noi ci relazioniamo col mondo:

// Le persone che hanno la tendenza introversa adottano una modalità di muoversi nel mondo che porta a compiere sempre riflessioni rispetto a quello che succede nel mondo interno. Potremmo dire, per dare un'immagine chiara, che sono un po' autoreferenziali e quindi che la cosa più importante è la propria esperienza rispetto a quella degli altri. Questo può portare anche a non avere assolutamente interesse nel giudizio degli altri, quindi non hanno difficoltà a muoversi nel mondo.

// Le persone estroverse, invece, sono quelle che basano un il senso di quello che accade nel mondo esterno rispetto a quelle che sono le risposte del mondo.

In funzione di questa definizione, si nota una profonda differenza nell'utilizzo dei social e degli strumenti digitali: in un caso l'utilizzo è finalizzato ad avere uno sguardo dall'esterno, quindi a ricevere like; nell'altro caso i social possono essere un diario personale sul quale non si condivide nemmeno così tanto.
Immagino che questo atteggiamento abbia una ricaduta anche sugli strumenti di dating e che, magari, una persona introversa possa utilizzarli maggiormente con una finalità relazionale e, quindi, con meno interesse all'incontro di molte persone esterne. Una persona estroversa, invece, utilizza una modalità più di ricerca di relazioni anche in senso numerico per una forma un di approvazione e di riconoscimento, che sicuramente percepisce in modo diverso da un introverso.

L'età incide in queste modalità di approccio?

Un'osservazione non piacevole che posso riportare deriva dalla mia esperienza professionale: mi occupo da tanti anni del mondo dei reati in modo molto ampio,

quindi da abusi sui bambini, a stupri o gestione di materiale pedopornografico, fino a prostituzione e molto altro. Quello che emerge è che sicuramente tutti quei reati che potevano nascere da un incontro online erano fatti da persone molto giovani. All'interno della media di popolazione carceraria presente all'interno di queste sezioni speciali tendenzialmente le persone più giovani avevano commesso reati in cui, in qualche modo, internet rientrava: per il potenziale modo di adescamento iniziale, oppure per la divulgazione di quello che era successo, o come mezzo utile per raggiungere la vittima.
Internet viene usato soprattutto in alcune situazioni particolari, ad esempio da persone che attivano diversi account su numerosi social e portano a problematiche legate alle modalità di persecuzione delle vittime.
Tendenzialmente, in molti di questi casi, i responsabili erano persone che non raggiungevano i 20 anni.

—

Livelli di comunicazione interpersonale in relazione ad un approccio iniziale.

L'ambiente ed il livello di comunicazione che utilizziamo (verbale, paraverbale e non verbale) influenzano l'interazione con l'altro: ad esempio in un ambiente caotico prevale il livello di comunicazione non verbale, mentre attraverso gli strumenti di messaggistica prevale il livello verbale e manca l'aspetto non verbale.
Secondo la tua esperienza, ci sono stati cambiamenti nella costruzione dei rapporti tra persone con l'avvento dei mezzi digitali? Se sì, di che tipo?

Sicuramente sì, c'è stato un cambiamento. Non saprei definire se positivo o negativo.
Forse un desiderio, ad oggi, è che la tecnologia sia un po' più matura e che possa essere uno strumento che aumenta la capacità di comunicare.

La domanda da porsi in realtà è la seguente: "quando la tecnologia aumenta la capacità di comunicare e quando, invece, la diminuisce?", poiché – come dicevi – sembra ci siano solo alcuni livelli della comunicazione che passano attraverso i mezzi tecnologici.
Credo che, ad oggi, non tutti abbiano ancora le competenze per avere una comunicazione più funzionale all'interno dello strumento tecnologia che, tuttavia, ci offrirebbe potenzialmente molto per avere anche una comunicazione autentica.
Sottolineo comunque che rimane fondamentale capire chi usa gli strumenti tecnologici, in quanto i risultati dipendono dall'educazione, dalla formazione, dalla competenza e dalle capacità dell'individuo.

—

Tempistiche evolutive di un rapporto.

Quale influenza hanno i social media e le dating app sulle tempistiche evolutive di un rapporto?

Secondo te le informazioni pregresse, ottenute prima di un incontro di persona, influenzano l'andamento dello stesso?

Domanda molto affascinante, credo stiate toccando un tema molto contemporaneo.
Di fatto ad oggi abbiamo un accesso più diretto a quella che può essere definita concretamente la memoria di una persona; questo aspetto ha un po' della fantascienza, infatti ci sono un sacco di rappresentazioni cinematografiche che parlano di questa tematica.
Riferendomi anche alla mia esperienza personale, risulta ovvio che trovandosi all'interno della dimensione della relazione – che può essere di coppia, o una conoscenza, o la voglia di incontrare qualcuno – avere a disposizione tutte queste queste possibilità di accedere alla memoria dell'Altro è una cosa bellissima, così come di contro può subito attivare un tornado quasi di paranoie, di ossessione per un'altra persona.
Oppure, se pensiamo all'idea proprio del revisionismo storico, si può modificare quello che si mostra e raccontare della propria memoria esattamente quello che si intende raccontare. Così facendo, se si è capaci, si può manipolare l'altro distanziandolo, oppure accelerando il rapporto, o assumendo il potere o via dicendo.

Proprio in relazione alla manipolazione ritorna, a questo punto, il problema del come si accede alle informazioni. Il fatto di aver accesso a tutte questi ricordi all'interno di un incontro romantico (nel senso di un incontro vero, dove ci sono rispetto e voglia di conoscere) credo possa essere un'esperienza bellissima, perché offre quella possibilità che magari una volta non c'era, a meno che uno non scrivesse i propri diari, di raccontare direttamente qualcosa del proprio passato.
Questo racconto del passato di solito non si fa ed all'interno di una relazione da una parte è un bene, perché nasconde – ossia permette all'interno dell'incontro di avviare quel processo psicologico che è la proiezione, che permette di accedere alla fase dell'innamoramento da un punto di vista neuropsicologico – e poi piano piano dopo l'innamoramento si rivedono queste convinzioni, almeno nell'ipotesi di una relazione funzionante, e si arriva a costruire magari un legame stabile. Ecco, dopo l'innamoramento si recuperano queste proiezioni e si inizia a vedere il passato dell'altra persona con i suoi occhi. Credo che in questo caso l'accesso ai ricordi dell'Altro sia molto positivo.
Dall'altra parte troviamo anche casistiche molto negative. In alcuni casi si può identificare l'altra persona nelle immagini che mostra, oppure si possono non ritirare le proiezioni iniziali e convincersi che l'Altro sia esattamente quello che si immagina, sulla base delle foto che pubblica, delle canzoni che ascolta. In questo caso tutto è interpretabile finché non è messo in condivisione.
Date queste casistiche, bisogna distinguere quindi le finalità con le quali si accede alle informazioni dell'altra persona: se lo si fa in modo nascosto può risultare pericoloso (si pensi alla possibilità di risalire ai primi post pubblicati molti anni prima e dei quali molto spesso non si ha nemmeno più ricordo); mentre può risultare piacevole se fatto con accortezza e rispetto.

A questo punto è importante, poi, considerare anche tutte le nuove casistiche che prendono forma nei rapporti on-line, ad esempio: nel caso si dia accesso a tutti i contenuti e poi, improvvisamente, si decida di impedire all'altra l'accesso alla propria memoria (bloccandola o rimuovendola dalle amicizie per ragioni di varia natura), va considerato che questa dinamica porta anche ad un'esperienza traumatica per l'altra persona.

Condividere informazioni personali sui social porta l'altrə a formare un'idea di ciò che siamo. Come questa immagine che si crea influenza le successive dinamiche di conoscenza?

Un po' di tempo fa ho partecipato a dei seminari in America, perché su questi temi sono un po' più avanti anche a livello di psicologia e psicoterapia, infatti si lavora tanto sulle identità digitali come gli avatar. All'interno degli avatar che noi creiamo in qualsiasi app è nascosta più di una parte di noi e racconta alcuni nostri aspetti.
In America è più diffuso questo utilizzo di avatar sui social e vi sono più ricerche che da anni hanno dimostrato che alcune persone arrivano a "perdersi di vista": depositando parti di se stessi all'interno degli avatar, si può arrivare a dimenticarsi di come si è realmente. Questo "perdersi di vista" succede a livello psicologico, poiché sembra che si possa costruire all'interno del mondo digitale un avatar che possa alleviare parte dei problemi che fanno soffrire nella vita reale. Ad esempio, sui servizi di dating, si cerca di alleviare la sofferenza magari legata ad una vita sentimentale scadente creando un avatar che offre la possibilità di essere una parte di se stessi migliore rispetto a quella reale; in certi casi si arriva a stare bene solo all'interno del mondo digitale, trascorrendovi sempre più tempo, fino a non riconoscere più che quella è effettivamente una parte di se stessi, ma si pensa – invece – che "non si possa più essere" senza l'avatar, ovvero non si possa risultare sessualmente attraenti uscendo dal mondo digitale. Quindi alcuni fenomeni che portano a far stare male le persone rispetto alla resistenza allo stare in queste app già si possono riscontrare.

—

Tipologie di rapporti: tra conscio e inconscio.
Considerando le tipologie di rapporti che si possono instaurare durante una conoscenza (relazione stabile, sesso occasionale, …), come le discrepanze tra ciò che le persone vogliono realmente (inconscio) e ciò che manifestano di volere (conscio) influenzano la conoscenza dell'altrə?

Dunque, io ho dedicato molto tempo anche allo studio di tutto ciò che riguarda il mondo dell'educazione sessuale e penso che questo preciso momento storico stia complicando la relazione tra quello che si desidera, magari inconsciamente ma al quale si riesce ad accedere, e quello che si deve volere. Questo rientra poi all'interno di come si utilizza un determinato servizio e credo che il problema di fondo sia la capacità delle persone oggigiorno di riconoscersi all'interno delle coppie, all'interno delle relazioni. Con questo intendo dire che si arriva da un

periodo storico nel quale non vi era tutta la libertà sessuale che vi è adesso, pertanto ad oggi sembra che il sesso sia diventato un bene di consumo.
Chiaramente condivido il valore della libertà sessuale, ma questo non vuol dire che debba diventare un'esperienza da consumare in senso consumistico del termine; con tutte le colpe che vogliamo dare al tipo di cultura ed ai tabù che ci sono in merito, però c'è confusione.

Questo fatto del consumismo sessuale mi fa venire in mente un parallelismo con alcuni studi che sono stati condotti negli Stati che hanno deciso di legalizzare le droghe: questi paesi hanno assistito ad un'impennata nel consumo, perché finalmente c'è libertà, e poi hanno assistito ad una stabilizzazione del consumo tendenzialmente su livelli più bassi del consumo precedente alla legalizzazione.
Credo che per il sesso stia avvenendo qualcosa di simile, come se adesso ci si trovasse nella fase di impennata, perché fino a un po' di tempo fa non vi erano molte libertà, e forse in questa fase si è anche meno consapevoli perché prima la religione ed i tabù non permettevano di parlarne; ora si è in una fase nella quale si sta esplorando la sessualità in modo libero – e non ci si sta più interrogando sostanzialmente su che cosa il sesso debba rappresentare nella società – e allora si esplora per capire che cosa rappresenta adesso per ciascuno di noi, alla ricerca di risposte.
La ricerca del senso della sessualità credo possa diventare un problema se si parla di conscio ed inconscio nel momento in cui una persona continua questa forma di ricerca durante l'incontro con l'altro con l'intento di affermare se stesso, ovvero: è problematico quando l'incontro con l'altro non è uno strumento per conoscere un po' di più se stessi, ma semplicemente un modo per affermare alcune parti di sé, come quelle narcisistiche o indipendenti.

—

Processo di chiusura di un rapporto.
Quale influenza hanno le piattaforme digitali sulle modalità di rifiuto dell'altrə e di interruzione di un rapporto, considerando anche la diversa natura dei rapporti?
Quali sono i risvolti emotivi e psicologici degli individui coinvolti, - sia nel breve, sia nel lungo termine - a seconda della modalità di rifiuto?

Ammetto di non avere conoscenze approfondite sul tema del *ghosting* e pratiche simili, ma sicuramente anche queste tendenze hanno a che fare con le tipologie di personalità che influenzano l'utilizzo degli strumenti.
Farei però una premessa, se fossimo tutte persone relativamente stabili non ci dovrebbe essere una chiusura nella fase di conoscenza che possa causare problematiche, ma non è così; allora darei forse suggestione: cosa si può sapere attraverso il profilo di qualcuno sulla base di come viene utilizzato? Se io fossi il provider di un servizio, analizzando i dati raccolti sui vari siti, sarò capace di individuare qualche traccia di come una persona reagisce analizzando il numero di messaggi che vengono scambiati, oppure potrò cogliere il tipo di linguaggio usato attraverso ricerche semantiche, o ancora misurare i tempi di latenza per cogliere se la conversazione si è interrotta, no? Credo ci siano un milione

di possibilità tali per cui si possano ottenere delle informazioni sulle persone e a questo punto, allora, sì che si può fare una forma di prevenzione, perché non tutte le persone reagiscono negli stessi modi, ma le persone simili tra loro tendenzialmente sì.

Potresti approfondire questo concetto di schemi di azione simili tra persone con determinati profili psicologici?

Allora, io mi occupo di reati sessuali, quindi di tutto ciò che all'interno di un incontro può andare male. In certi casi questo può essere preventivato, quindi possono essere persone che lo fanno con cattiveria e volontà di fare male, ma nella maggior parte delle situazioni sono coinvolte persone che non lo fanno intenzionalmente. Spesso si ritrovano coppie completamente disfunzionali, dove magari c'è un climax di violenza che poi scaturisce in incomprensioni, oppure si tratta di persone che sono consapevoli di avere certe tendenze, per esempio ad oggi si definiscono orientamenti pedofilici i soggetti che sanno di essere attratti da bambinə ma magari ne sono consapevoli e si possono prevenire determinate situazioni.
Ecco, per esempio, tutte le persone che sono all'interno di una coppia soggetta a quel climax di violenza e che hanno una tendenza a non saper gestire la rabbia, possono essere aiutate a prevenire situazioni spiacevoli, perché per esempio si può comprendere attraverso un questionario come una persona reagisce la rabbia. Queste persone, all'interno di una relazione che diventa lunga e continua a rimanere disfunzionale, porteranno la coppia a farsi del male a vicenda, perché dall'altra parte troveranno una persona che risponderà alla violenza stando all'interno di essa, avendo difficoltà ad andar via e creando quell'escalation di dipendenza reciproca che un certo punto esploderà in episodi spiacevoli.
Credo che, a partire dal carcere, già oggi sarebbe possibile prevenire determinati episodi perché se le denunce avessero un senso, se i servizi sociali intervenissero all'interno di queste coppie, non si arriverebbe all'apice della violenza. Ecco, mi verrebbe da pensare e credere che questo tipo di osservazioni siano possibili anche attraverso gli strumenti tecnologici nel momento in cui all'interno di questi spazi ci si racconta; tutte le persone che ho conosciuto io che hanno avuto a che fare con reati che nascevano nello spazio online sono persone sulle quali la Polizia Postale è intervenuta tardivamente, perché magari avevano già creato numerosi account e, a livello di provider di un servizio, si potrebbero già ottenere queste informazioni. Probabilmente sarebbe importante provare a definire quali siano le informazioni psicologiche di rilevanza che possono essere estratte da queste app e provare a mandare degli avvisi di attenzione, oppure bloccare gli utenti. Bloccare comunque non sarebbe una soluzione in realtà, perché vi sarebbe poi la necessità di intervenire entrando in relazione con queste persone che manifestano atteggiamenti disfunzionali, ad esempio si potrebbero mandare dei messaggi di alert che portino l'utente a ragionare sul suo comportamento.
Soprattutto mi sembra importante sottolineare che, se queste persone adottano sistematicamente queste modalità, non basta metterle di fronte all'evidenza con uno specchio, ma ci deve essere una terza persona che interviene; se

immaginassimo un tipo di servizio del genere, dovrà esserci un team all'interno dell'azienda che entra in relazione con gli utenti che lo necessitano, altrimenti la loro tendenza non cambierà. Questa, poi, è una tendenza che abbiamo tutti noi e si può osservare anche all'interno delle relazioni tra le persone che tendono a vivere sempre relazioni simili; in realtà è solo una forma di adattamento come specie: apprendiamo determinate modalità, per esempio nell'agire online, oppure osservando i nostri genitori, e tendiamo a riproporre sempre lo stesso modello. Pertanto, se non si riflette sulla modalità di azione, è difficile uscire dalla catena che si crea.

—

Approccio attraverso il digitale.
Quali sono le motivazioni, secondo il tuo punto di vista, che spingono le nuove generazioni ad utilizzare ampiamente i mezzi digitali come strumento per l'instaurazione di nuove conoscenze, in sfavore delle dinamiche di approccio dal vivo?

Mi baserò su quello che penso, perché non ho informazioni specifiche in merito. Credo che un primo punto molto importante sia l'accesso molto semplice a questa modalità, tant'è che non metto in discussione il fatto che se le avessi avute anche io le avrei usate (per esempio già si usava Messenger che era molto caotico ma divertente). Il fatto che sia divertente è un punto a favore, ma è anche tossico, perché fa divertire così tanto che produciamo un sacco di endorfine e ne vogliamo ancora. Fra l'altro, continuo a sostenere che forse il fatto che crei endorfine potrebbe anche avere una sua finalità, se pensiamo che ci sono anche altre cose che innescano meccanismi simili e che fanno bene; probabilmente va solo capito come utilizzare bene questi mezzi.
Un altro punto a favore è che offre una dimensione molto più ampia del concetto di possibilità.
Aggiungerei anche l'idea dell'effetto paradosso, che noto soprattutto lavorando con gli adolescenti: i social ci pongono di fronte agli occhi del mondo alla ricerca di attenzione, ma siamo anche soggetti a giudizio. Si impara a relazionarsi costantemente con l'idea di essere giudicati, quindi nel momento in cui poi si arriva ad avere un approccio offline, sapendo quanto il mondo sia giudicante ed avendo interiorizzato il giudizio, ecco che uscire allo scoperto diventa più complicato.

Farei una riflessione: se iniziassimo ad utilizzare le tecnologie in modo più intimo dovremmo occuparci sicuramente della sicurezza in modo diverso, però, diventerebbero degli strumenti più funzionali. Finché restano solo dei mezzi per migliorare se stessi restano un po' limitati e possono fare del male.

—

Considerazione finale.
Tenendo in considerazione il quadro che si è delineato fino ad ora, ritieni, per concludere, che vi siano fasce d'età maggiormente in difficoltà nell'approccio con l'altrə? Per quali ragioni?

Secondo me la fascia con maggiori problemi potrebbe essere quella dai 20 ai 27 anni. Questo perché chi è più piccolo non si sta ponendo problemi; mentre chi ha superato i 30 o non è riuscito a entrare nel mondo della tecnologia, spero in pochi, oppure dovrebbe aver già colto le possibilità.
Per la fascia 20-27 mi è capitato di osservare alcune pazienti femmine che hanno subito una forte influenza dell'adolescenza sotto ad Instagram e che ad oggi hanno difficoltà ad entrare in relazione con gli altri, a sentirsi autentici, eccetera. Il canone rispetto al quale definire il proprio valore sembra essere l'incontro sessuale o romantico, che in adolescenza risulta importante, ma che poi non è davvero così. In Italia si sente molto la pressione di questo tipo di cultura, secondo la quale la sessualità è importante per sentirsi parte di un gruppo, pertanto se non si accede a questo mondo prima della fine del liceo è un dramma; i social su questo aspetto hanno rincarato la dose, perché in qualche modo la gente può venire a conoscenza della vita privata.
Mi viene in mente un paziente maschio, sulla trentina, che ha sofferto per tanto tempo delle dinamiche che portano al sentirsi brutti, secondo le quali se non sei bello in questo mondo non funzioni.
Sicuramente bisogna esplorare un po', perché i social hanno creato delle nuove patologie, o sindromi, che sono molto legate alla cultura di appartenenza, che vengono chiamate *culture-bound syndrome* e sono legate alle malattie psicologiche che derivano dalla cultura (ad esempio le patologie legate all'alimentazione, oppure patologie africane legate alla violenza, ed altro). Penso che prossimamente si inizierà a parlare di queste patologie in quanto derivanti dall'uso dei social.

Secondo te perché, quindi, non considerare la fascia sopra ai 30 anni?

Effettivamente rivedrei la fascia dopo aver citato il paziente di 30 anni, però mi è capitato di osservare maggiormente dinamiche disfunzionali in persone più giovani, in parte anche perché con l'avanzare dell'età si ha meno tempo da dedicare all'uso dei social.
Nella fascia dei 20-27 anni i pazienti riportano maggiore difficoltà nel relazionarsi tra mondo reale e mondo social. Attualmente l'adolescenza si sta prolungando sempre maggiormente, alcune teorie la delineano fino ai 23 anni. Dopo l'adolescenza si ha sempre maggiormente bisogno dell'Altro per riconoscersi, per trovarsi, quindi quel periodo è dedito all'incontro relazionale, soprattutto magari legato all'occasionalità, per trovare se stessi. Gli utenti attivi sui siti di dating mi viene da pensare che rientrino in quella fascia di età.

—

Federica Breuvé

Psicologa e psicoterapeuta
Orientamento psicodinamico

Pazienti in presenza dalla Valle d'Aosta e dal Canavese

"Online ognuno può decidere di mostrare quello che vuole e si possono avere sorprese incontrando persone che sono diverse da ciò che ci si immaginava. È un argomento anche molto delicato, perché l'apparenza è una vetrina nella quale si può dare l'immagine che si vuole."

Approcci alla conoscenza dell'altro.
In base alla tua esperienza professionale, quali sono le modalità principali di approccio alla conoscenza dell'altro che si sceglie di perseguire? Quanto influiscono in questo processo di conoscenza il profilo psicologico di personalità (introverso/estroverso), l'età ed il contesto fisico e sociale?

Sto vedendo che soprattutto tra gli adolescenti (15-16 anni) che conoscono diverse persone attraverso i social network, successivamente avviene una conoscenza reale e a volte resta solo telematica.
Nei giovani adulti ed adulti che mi è capitato di incontrare mi vengono in mente alcune situazioni in cui, in casi di importante introversione, c'è stato un utilizzo di profili anonimi per entrare in contatto con altre persone, perché la relazione reale era troppo faticosa o difficile.
Le conoscenze in alcuni casi sono rimaste virtuali, perché c'era l'anonimato che permetteva di avere un'altra identità non reale; in altri casi si è arrivati alla conoscenza in presenza trovando persone che si sono rivelate completamente diverse da come si sono presentate.
Gli incontri in certi casi risultano poco piacevoli e rischiano poi di diventare pericolosi.

—

Livelli di comunicazione interpersonale in relazione ad un approccio iniziale.
L'ambiente ed il livello di comunicazione che utilizziamo (verbale, paraverbale e non verbale) influenzano l'interazione con l'altro: ad esempio in un ambiente caotico prevale il livello di comunicazione non verbale, mentre attraverso gli strumenti di messaggistica prevale il livello verbale e manca l'aspetto non verbale.
Secondo la tua esperienza, ci sono stati cambiamenti nella costruzione dei rapporti tra persone con l'avvento dei mezzi digitali? Se sì, di che tipo?

Penso ad un grosso cambiamento che è avvenuto recentemente in relazione a tutto il discorso del Covid che ha portato ad un aumento importante nell'uso dei mezzi digitali, si può parlare quasi di abuso, soprattutto nei ragazzi più giovani non avendo altre possibilità di relazionarsi.
In generale penso che sicuramente il digitale in alcuni casi abbia tolto del personale, del reale. Non vorrei entrare nel merito di un giudizio perché è un mondo che sento distante, però nelle relazioni penso che abbia avuto una grossissima influenza la presa di spazio della tecnologia. Ad esempio ha cambiato la fatica che si faceva un tempo per incontrarsi, quando non era così semplice sentirsi.

A cosa è riferito il concetto di "meno sforzi"?

Si riferisce al vedersi di persona, nel senso che è più facile mantenere una relazione con una semplice telefonata o con una videochiamata, per quanto

sicuramente è sempre diverso vedersi di persona e con un corpo.

—

Tempistiche evolutive di un rapporto.

Quale influenza hanno i social media e le dating app sulle tempistiche evolutive di un rapporto?
Secondo te le informazioni pregresse, ottenute prima di un incontro di persona, influenzano l'andamento dello stesso?

Sicuramente c'è una parte di curiosità e di indagine che spesso le persone riportano e questo capita sia nei rapporti interpersonali, sia nel mondo del lavoro. Ad oggi si possono conoscere delle parti che un tempo non si conoscevano prima dell'incontro diretto, mentre adesso si ha un'immagine già prima di conoscere l'altro; a volte questo può anche sviare, proprio perché ognuno può decidere di mostrare quello che vuole e si possono avere sorprese incontrando persone che sono diverse da ciò che ci si immaginava. È un argomento anche molto delicato, perché l'apparenza è una vetrina nella quale si può dare l'immagine che si vuole. In merito penso alle persone con tendenze narcisistiche che vanno a nozze con questi aspetti. In alcuni casi può diventare molto superficiale e povero l'utilizzo che un individuo fa del social, ma dipende anche dai valori che una persona ha.

—

Tipologie di rapporti: tra conscio e inconscio.

Considerando le tipologie di rapporti che si possono instaurare durante una conoscenza (relazione stabile, sesso occasionale, …), come le discrepanze tra ciò che le persone vogliono realmente (inconscio) e ciò che manifestano di volere (conscio) influenzano la conoscenza dell'altrə?

Quello che la società impone come modello rischia di diventare una trappola e di influenzare pesantemente tutto quello che viene pubblicato. Spesso penso che emerga molta apparenza e tanto mostrare, ma poco essere. Il cliché che veicola la società consumistica ha una profonda ricaduta su questo aspetto.

—

Processo di chiusura di un rapporto.

Quale influenza hanno le piattaforme digitali sulle modalità di rifiuto dell'altrə e di interruzione di un rapporto, considerando anche la diversa natura dei rapporti?
Quali sono i risvolti emotivi e psicologici degli individui coinvolti, - sia nel breve, sia nel lungo termine - a seconda della modalità di rifiuto?

Mi vengono in mente ragazzi dai 14 ai 18 anni che hanno subito delle interruzioni delle relazioni tramite un messaggio, senza avere un incontro e senza comunicazione in presenza. Questo perché dietro allo schermo o attraverso un messaggio ci si espone sicuramente di meno e risulta più facile passare dei contenuti che possono essere delicati. Per chi è vittima di questa dinamica ci

sono sicuramente difficoltà nel chiudere poi il rapporto.
Con i giovani adulti ed adulti non ho osservato questo. Mi verrebbe da anticipare queste dinamiche come fascia d'età tra i pazienti che ho avuto.

—

Era-post covid.

Siamo ora nell'Era post-COVID, ad un anno di distanza dalle riaperture, secondo la tua esperienza clinica, sono cambiati i metodi di approccio tra le persone? Il digitale ha influito? Se sì, come?

Nei ragazzi giovani l'uso dei videogiochi credo che abbia aumentato la creazione di relazioni online, anche tra persone che spesso e volentieri non si conosceranno mai nella vita reale. Rispetto a questo penso ci sia stato un aumento importante e mi viene da collegarlo al Covid.
In generale, comunque, nelle fasi di isolamento c'è stato un potenziamento della creazione di relazioni online per tutti.

—

Approccio attraverso il digitale.

Quali sono le motivazioni, secondo il tuo punto di vista, che spingono le nuove generazioni ad utilizzare ampiamente i mezzi digitali come strumento per l'instaurazione di nuove conoscenze, in sfavore delle dinamiche di approccio dal vivo?

Gli anni del Covid hanno disabituato alla presenza e vedo che molti ragazzi o studenti universitari hanno molto faticato a riprendere una normalità nella frequentazione dei corsi. Sono nate molte paure legate alle insicurezze, perché è molto protettivo stare dietro ad uno schermo. C'è stata anche una parte legata alla perdita di corporeità, di emozioni, perché ci sono delle potenzialità online, ma se poi non avviene l'incontro di persona manca qualcosa.
Ho riscontrato un fatica con diversi universitari e la stessa cosa è successa per gli adolescenti: è stato contro natura l'isolamento forzato in una fase di vita nella quale si ha bisogno del gruppo e di staccarsi dalla famiglia. La tecnologia è stata un palliativo, ma la ripresa in presenza ha portato una notevole quantità di ragazzi ad essere in crisi per l'incontro in presenza (arrivando anche a crisi di panico per il solo fatto di restare in classe).

—

Considerazione finale.

Tenendo in considerazione il quadro che si è delineato fino ad ora, ritieni, per concludere, che vi siano fasce d'età maggiormente in difficoltà nell'approccio con l'altrə? Per quali ragioni?

Personalmente sento molto in difficoltà la fascia di età degli adolescenti e preadolescenti, dagli 11 anni circa. Direi, poi, ad arrivare fino ai giovani adulti e la fascia degli universitari, intorno ai 24 anni.

—

Elisa Romano

Psicologa e psicoterapeuta
Orientamento analitico junghiano

Pazienti online al 40% del Nord Italia, al 30% del Sud ed al 30% del Centro

Pazienti stranieri dalla Germania

"Alcuni pazienti usano le dating app per gioco e poi si scontrano con il fatto che, persona dopo persona, nessuna rispetti le loro aspettative."

Approcci alla conoscenza dell'altro.
In base alla tua esperienza professionale, quali sono le modalità principali di approccio alla conoscenza dell'altro che si sceglie di perseguire? Quanto influiscono in questo processo di conoscenza il profilo psicologico di personalità (introverso/estroverso), l'età ed il contesto fisico e sociale?

Allora, io ho percepito che non ha tanto a che fare con introverso o estroverso, quanto con l'essere una persona più razionale o più di sentimento. Se una persona tendenzialmente è molto intellettuale oppure una persona fisica corporea.
Farei un esempio di un paziente molto intellettuale, logico, razionale e che ha fame di stimoli culturali, il quale mi riporta che la modalità di *Tinder* dello swipe sulla base dell'attrazione fisica non lo concepisce, perché ha bisogno di un rapporto comunicativo e quindi magari utilizza altre app. Per esempio lui ne ha provate tantissime: *OKCupid*, *Grindr*, *Brenda*.

Noti delle differenze tra i pazienti che hanno diversi caratteri nello scegliere maggiormente un approccio online, rispetto ad uno offline? L'età secondo te influenza le modalità di approccio?

Sì, in realtà tutti mi hanno riportato che il lockdown dovuto al covid ha limitato molto il fatto di poter fare delle cose: mentre prima si potevano trovare interessi e proporre qualcosa da fare in presenza, adesso questi interessi non li porto più avanti e quindi risulta più difficile avere delle relazioni, delle frequentazioni o delle conoscenze. Quindi in generale fanno più fatica a trovare amicizie, al di là delle relazioni future sentimentali e per forza di cose si spostano sul digitale.
Per l'età ho in mente tre o quattro pazienti con età diverse tra loro, ma non riporto differenze.

—

Livelli di comunicazione interpersonale in relazione ad un approccio iniziale.
L'ambiente ed il livello di comunicazione (verbale, paraverbale e non verbale) che utilizziamo influenzano l'interazione con l'altro. Per esempio, attraverso la messaggistica si utilizza il livello verbale, mentre quello non verbale è assente.
Con i mezzi digitali sono cambiate le dinamiche di costruzione dei rapporti in relazione alla possibilità di limitare o meno alcuni di questi livelli di comunicazione. In particolare, quando la tecnologia aumenta le possibilità e quando invece le limita?

Continuerei facendo esempi: mi viene in mente un paziente particolarmente frustrato dalla messaggistica, perché riporta di sentirsi una persona completamente diversa quando vuole rispondere ad un messaggio. Cerca di rispondere come pensa che l'altro vorrebbe rispondesse, è paradossale ma non riesce ad essere autentico e spontaneo usando la messaggistica.

In realtà altre persone, invece, mi riportano quanto il messaggio li liberi, perché si ha tutto il tempo di rispondere e di pensarci su.
Di pancia, comunque, mi verrebbe da dire che limita un sacco la comunicazione autentica rispetto magari ad una serata in discoteca.

Secondo te, i differenti profili psicologici sono influenzati da una modalità piuttosto di un'altra?

Mi viene da dire che non c'è qualcosa che faciliti o meno, dipende proprio della personalità psicologica della persona. Un mio paziente è un ragazzo al quale piace scrivere ed è introverso, per cui ha proprio difficoltà dal vivo e io stessa sono rimasta sorpresa di questa sua incapacità di esprimersi digitalmente.

A cosa pensi sia dovuta questa introversione?

Magari all'aspettativa di performance dei social: bisogna essere belli, fare cose divertenti, eccetera. Ad esempio dopo aver trascorso un po' di tempo su Instagram sostiene di avere l'ansia e di sentirsi risucchiato.

—

Tempistiche evolutive di un rapporto.
Quale influenza hanno i social media e le dating app sulle tempistiche evolutive di un rapporto?
Secondo te le informazioni pregresse, ottenute prima di un incontro di persona, influenzano l'andamento dello stesso?

Mi viene in mente magari che, se durante la comunicazione digitale c'è stata una condivisione di interessi, innanzitutto si accende la curiosità del vedersi dal vivo e poi da lì si decide di vedersi in un luogo che possa attenersi a questo interesse.
Sulle tempistiche evolutive è molto personale, ci sono persone che hanno bisogno di molto tempo per fidarsi ed altri che si fidano subito.
I pochi casi in cui c'è stato un incontro dal vivo erano legati ad un interesse comune, ma non erano tanto dovuti alle informazioni pregresse.
Spesso gli incontri non avvengono dal vivo per colpa della distanza.

—

Tipologie di rapporti: tra conscio e inconscio.
Considerando le tipologie di rapporti che si possono instaurare durante una conoscenza (relazione stabile, sesso occasionale, ...), come le discrepanze tra ciò che le persone vogliono realmente (inconscio) e ciò che manifestano di volere (conscio) influenzano la conoscenza dell'altrə?

Molto spesso ci si accorge di discrepanze tra ciò che si vorrebbe e ciò che viene imposto proprio quando lo si sperimenta, ad esempio: un paziente che si iscrive su Tinder perché spinto da un'amica, in realtà, nel momento in cui mi racconta delle esperienze che fa, del fatto di provare a trovare qualcuno, in quel momento stesso capisce che non è la modalità giusta, perché poi in terapia vengono fuori

tutte queste cose inconsce. Quello che desidera veramente non è farsi vedere in giro con la fidanzata o farsi vedere la sua amica, ma è trovare se stesso.
Dal versante opposto si trovano persone infastidite dalla comunicazione, dai convenevoli e che davvero cercano soltanto una relazione sessuale, quindi riconoscono che Tinder non fa per loro e preferiscono altre app più esplicite.
Secondo me si rendono conto di ciò che vogliono realmente già dalle prime fasi di conoscenza; soprattutto ho a che fare con pazienti che, prima di approdare sulle app di incontri, ragionano molto sulla situazione e hanno già fatto un lavoro alle spalle prima di usarle.
Alcuni pazienti usano le app per gioco e poi si scontrano di fronte al fatto che, persona dopo persona, nessuna rispetti le loro aspettative. Per esempio una persona la usa per noia in pausa dal lavoro come sfizio, come se fosse Tinder, senza la voglia di conoscere delle persone realmente.

Secondo te perché lo fa per noia?

Lo avevamo esplorato ed era per potersi dire di aver fatto il proprio dovere social anche quel giorno, di aver provato a trovare l'anima gemella. Si rende conto che matcha con una persona e poi non viene ricambiato, quindi lo fa come abitudine quotidiana ma sa che non è quello il mezzo giusto.

A questo punto come credi che influiscano l'aspetto fisico e la personalità trasmessi attraverso le dating app su quella che è la conoscenza successiva?

Ne parlavamo con un altro paziente che diceva di non poter capire tanto la parte razionale ed intellettuale soltanto attraverso una foto e non appoggia la valutazione basata solo sull'aspetto fisico. Sostiene che sia tutto filtrato e che magari perdersi una conoscenza solo sull'aspetto fisico sia un peccato.

—

Processo di chiusura di un rapporto.
Quale influenza hanno le piattaforme digitali sulle modalità di rifiuto dell'altrə e di interruzione di un rapporto, considerando anche la diversa natura dei rapporti?
Quali sono i risvolti emotivi e psicologici degli individui coinvolti, - sia nel breve, sia nel lungo termine - a seconda della modalità di rifiuto?

Sto pensando al ghosting, per esempio ho una paziente con la quale sto lavorando su un ghosting di un anno fa. Si tratta di una persona che comunque funziona sul piano lavorativo, degli interessi personali, però il fatto che non riesca a dare un senso a questa chiusura ha portato a dover elaborare tutta la parte di rabbia che viene repressa. Si tratta di situazioni di mancata comunicazione che portano con sé tutta la frustrazione ed eventuali sensi di colpa che portano a chiedersi cosa ci sia di sbagliato in se stessi.

La stessa sensazione la prova un altro mio paziente che si vede rifiutato soltanto

per delle foto. Lui ha già l'autostima molto fragile in altri ambiti e sull'aspetto corporeo, nonostante sia un bel ragazzo che cura il proprio corpo, non riesce ad accettare il fatto di non piacere sulle dating app. Soprattutto i rifiuti avvengono solo nella fase del match, il che peggiora la situazione, perché implica un rifiuto solo sulla base dell'aspetto estetico.
Dopo aver subito molti rifiuti si arriva a pensare di non piacere davvero. Se si prova a ragionare su un aspetto di marketing portandolo a trovare il modo di piacere sui social si sente inetto anche in quell'aspetto, perché soffre di bassa autostima e non si focalizza su ciò che potrebbe dare lui. La maggior parte delle volte non riesce ad arrivare alla chat, mentre quando succede finisce in ghosting da parte dell'altra persona, oppure è lui stesso a non voler continuare la conversazione per noia.

In riferimento ai livelli di comunicazione dei quali si parlava in precedenza è possibile che influiscano su questo sentimento di noia? Ti hanno mai riferito se la messaggistica possa portare a noia?

Credo di no in riferimento ai livelli di comunicazione, ma penso più in relazione alle differenze di genere. Mi è venuto in mente che un'altra difficoltà rilevata è il fatto di dover rientrare in certi ruoli, per i quali ci si aspetta che il messaggio del mattino o le prime interazioni siano fatte più dal maschio. Questo genere di aspettativa annoia e crea ansia. Così come il fatto di fare complimenti dal lato maschile porta spesso ad avere molte preoccupazioni riguardanti la reazione dell'altra persona; il lato femminile è più tranquillo su questi aspetti e si fa meno problemi ad essere anche insistente con l'altro. I pregiudizi si ritrovano anche sulle dating app.

—

Era-post covid.
Siamo ora nell'Era post-COVID, ad un anno di distanza dalle riaperture, secondo la tua esperienza clinica, sono cambiati i metodi di approccio tra le persone? Il digitale ha influito? Se sì, come?

Come dicevo prima, molte persone prima del Covid avevano magari interessi e passatempi e dopo il Covid si sono persi, quindi c'è maggiore esitazione a fare qualcosa per paura di possibili nuove chiusure, pregiudicando la possibilità di conoscere nuove persone. Per questo motivo si cerca il digitale e da dopo il Covid sono aumentati i miei pazienti che utilizzano dating app.

—

Approccio attraverso il digitale.
Quali sono le motivazioni, secondo il tuo punto di vista, che spingono le nuove generazioni ad utilizzare ampiamente i mezzi digitali come strumento per l'instaurazione di nuove conoscenze, in sfavore delle dinamiche di approccio dal vivo?

Credo la comodità (come stiamo vedendo adesso che chiamiamo da diverse

località) ed anche il tempo. Inoltre con il digitale non si ha bisogno di pensarci troppo, oppure si possono esprimere certe cose con i tempi che si preferiscono: per un po' si può tenere una specie di maschera di ruolo adatta a quello che mi dice l'altro, mentre nelle relazioni faccia a faccia un po' meno e bisogna essere più reattivi, più veloci.
Un altro punto a favore è che, se si intrattiene una comunicazione un po' infelice, si può sempre recuperare con una foto, con delle battute o con il ghosting.

Quali sono le sensazioni che si provano nel momento in cui si calano le maschere?

Un mio paziente ha finalmente conosciuto il fidanzato con il quale sta attualmente e ha detto che come prima impressione lo avrebbe immaginato più alto ed è rimasto molto deluso, anche se l'altro non aveva esplicitato informazioni false. Magari si prova un po' di delusione legata all'aspettativa che si ha del proprio fidanzato ideale.

Secondo te perché si sente il bisogno di creare una maschera?

In generale, è aumentata la paura di essere giudicati e creando una maschera si può posticipare questo momento e per un po' di sentirsi protetti. In realtà in tutte le prime fasi dell'innamoramento mostro solo le cose belle, però dal vivo c'è maggiore probabilità di essere smascherati perché entrano in gioco il contatto, la comunicazione verbale, il paraverbale, si viene subito smascherati.

—

Considerazione finale.
Tenendo in considerazione il quadro che si è delineato fino ad ora, ritieni, per concludere, che vi siano fasce d'età maggiormente in difficoltà nell'approccio con l'altrə? Per quali ragioni?

Non credo, ma è un argomento del quale parlo molto con i pazienti. Di solito la nuova generazione è più schietta, si pone meno problemi ed il prezzo, però, è che sono maggiormente auto-riferiti, quindi pensano meno all'altro. I Millennials si pongono molti più problemi in questo senso ed è una cosa sulla quale ho riflettuto molto. In termini di difficoltà, forse, mi viene in mente solo la fascia degli adolescenti e preadolescenti, intorno ai tredici, sedici anni.

Non serve un riferimento specifico alle dating app, ma vi sono magari caratteristiche che accomunano le persone con maggiore difficoltà nell'approccio?

Con i pazienti ventenni e venticinquenni c'è un valore alto che è la libertà, quindi non sentire la necessità di tempi di risposta rapida; mentre per un trentenne o un quarantenne è molto diverso. Per un ventenne è importante la libertà anche nel tipo di relazione, quindi le coppie aperte sono più diffuse, verso i 30 anni di meno e a 40 anni non più perché si sente la pressione del tempo che passa.
Non noto differenze rispetto al genere, perché si ricerca libertà da entrambi i lati.

—

Erika Fiaschè

Psicologa
Orientamento cognitivo comportamentale

Consulente sessuale

Pazienti in presenza di Torino e dintorni

"C'è sempre più una tendenza a fare ghosting, per questo motivo risulta difficile poter lavorare sul processo di chiusura di un rapporto. Si può avere uno strascico negativo che porta ad un senso di colpa e ad un abbassamento dell'autostima."

Approcci alla conoscenza dell'altro.

In base alla tua esperienza professionale, quali sono le modalità principali di approccio alla conoscenza dell'altro che si sceglie di perseguire? Quanto influiscono in questo processo di conoscenza il profilo psicologico di personalità (introverso/estroverso), l'età ed il contesto fisico e sociale?

Sicuramente nel momento in cui una persona decide di approcciarsi ad un'altra influiscono moltissimi fattori: in primis la personalità, l'età ed il contesto sono fattori che influiscono fortemente sulla scelta del come approcciarsi all'altro. Sicuramente ad oggi nell'era del Covid e post-Covid l'utilizzo dell'online ha subito un incremento altissimo quindi, mentre prima l'approccio online esisteva, ad oggi direi che è quello prevalente nella maggior parte dei casi. Soprattutto, tenendo conto del target di riferimento della vostra tesi, l'online è molto utilizzato per approcciarsi all'altro. Di per sé gli obiettivi che vengono poi perseguiti in questo approccio possono essere differenti, però l'online sicuramente è una scelta prevalente.

Faccio una premessa per spiegare meglio tutto questo e per darvi un contributo teorico di riferimento che magari può essere significativo.
Avete scelto un target che è approssimativamente 18-35 anni e che rientra, riprendendo la Teoria di Erikson dello sviluppo psicosociale, all'interno di 2 stadi (la teoria divide il ciclo di vita di un individuo in 8 stadi). Rientrate a pieno nel giovane adulto e poi siete a cavallo con l'età dell'adulto. Quello che l'autore spiega è che in base all'età si persegue un compito evolutivo che porterà ad approcciarsi all'altro in maniera differente, perché si ha un determinato obiettivo da perseguire.
Il giovane adulto mira all'intimità, se questo obiettivo dovesse fallire, invece, avremmo un caso di isolamento sociale. L'obiettivo principale è entrare in contatto stretto con un'altra persona, quindi avere un contatto fisico, un rapporto sessuale, poter sentire l'odore dell'altra persona.
Nell'adulto si ha un'evoluzione di questo obiettivo, quindi resta il desiderio di entrare in contatto stretto con l'altro, ma per arrivare ad una generatività (generare qualcosa insieme), come arrivare alla procreazione di un figlio.
Se questo compito dovesse fallire, l'obiettivo non sarebbe più questo ma si entrerebbe in una stagnazione che porterebbe a non creare nulla di sé come strascico nel corso della vita.
Ovviamente tutto questo influisce perché, dato che noi cerchiamo intimità, facendo riferimento ai livelli di comunicazione e all'aspetto prossemico (la vicinanza fisica), logicamente si cercherà un contatto fisico e non si avrà più una distanza fisica, sociale e pubblica ampia rispetto all'interlocutore. Per instaurare un approccio si cercherà di essere sempre più vicini in modo da garantire il contatto fisico. In queste dinamiche ha influito molto il mondo dell'online, perché ovviamente si arriva magari anche al contatto fisico, ma prima c'è tutta una conoscenza online che crea comunque delle basi, delle aspettative ed un'immagine dell'altro che andrà a determinare l'andamento della conoscenza successiva.

Ovviamente sull'approccio all'altro influiscono tanti fattori, tra questi sicuramente l'età per una questione di compito evolutivo, come anche il tipo di attaccamento che abbiamo ricevuto. Come ci spiegano John Bowlby, Mary Ainsworth ed altri, si possono avere diverse tipologie di attaccamento che si riconoscono dal bambino all'adulto; in base a come si viene cresciuti ed accuditi si avrà una predisposizione ad interagire con l'altro che sarà differente: si potrebbe avere un approccio un po' più sicuro e predisposto nella relazione con l'altro, oppure si potrebbe essere più evitanti, o più ambivalenti. Si potrebbe avere un approccio all'altro con l'aspettativa di imprevedibilità dell'altra persona, perché il caregiver era imprevedibile: magari si mostrava un bisogno ma il genitore a volte era presente ed a volte no. Tutto questo andrà a determinare come da giovani adulti e da adulti ci si relazionerà con l'altro, sia online, sia offline.
Questo può spiegare tante dinamiche che poi una persona adulta o giovane adulta metterà in atto interagendo con qualcuno.

In aggiunta, troviamo sicuramente anche la personalità. Se si ha una personalità con tendenza estroversa, si sarà maggiormente aperti ad interagire con l'altro, sia online che offline.
Un'altra cosa è l'introversione dove si sarà più chiusi in se stessi.
Ancora diverso è il concetto per esempio dell'amicalità: più si è portati ad entrare in confidenza con l'altro, più si è aperti all'esperienza e più si sarà predisposti ad interagire con l'altro sia online che offline.
Queste sono tutte dinamiche che comunque si correlano con la tematica della personalità ed un riferimento teorico è la Teoria dei Big Five, che spiega le dinamiche che si possono creare a livello di personalità ed il perché a volte si interagisce in un modo piuttosto che in un altro con il nostro interlocutore.

—

Livelli di comunicazione interpersonale in relazione ad un approccio iniziale.
L'ambiente ed il livello di comunicazione (verbale, paraverbale e non verbale) che utilizziamo influenzano l'interazione con l'altro. Per esempio, attraverso la messaggistica si utilizza il livello verbale, mentre quello non verbale è assente.
Con i mezzi digitali sono cambiate le dinamiche di costruzione dei rapporti in relazione alla possibilità di limitare o meno alcuni di questi livelli di comunicazione. In particolare, quando la tecnologia aumenta le possibilità e quando invece le limita?

Come vi dicevo esistono diversi livelli di comunicazione, prevalentemente possiamo riconoscere il verbale ed il non verbale. Il livello verbale corrisponde al linguaggio; il livello non verbale comprende la prossemica (la distanza fisica si crea con l'interlocutore), la cinestetica (i movimenti del corpo, compresa anche la mimica facciale che è un aspetto fondamentale nel momento in si interagisce con una persona, perché determina la comprensione di quanto si sta dicendo) e poi tutta una parte legata all'aspetto invece paralinguistico (il tono di voce,

la cadenza di parlata, il ritmo, l'utilizzo delle pause mentre si parla). Sono tutte dimensioni che influiscono fortemente sulla comunicazione in generale, ma questa appunto è una comunicazione non verbale.

Nel momento in cui si è iniziato ad utilizzare prevalentemente i social media si è un po' messa da parte la comunicazione verbale perché si comunica molto attraverso i messaggi. Il problema è che si perde purtroppo una parte fondamentale della comunicazione, perché non si possono vedere le espressioni facciali dell'altro, non si può sentire il tono della voce, eccetera. Sono aspetti che possono inficiare la comunicazione perché è molto facile che vi sia poi un fraintendimento. Si potrebbe creare un *bias*, cioè un errore di comunicazione, e quindi che quel contenuto venga compreso erroneamente. Il contesto ha forte influenza: si hanno dei contesti che predispongono ad utilizzare un sistema comunicativo e contesti che invece portano ad un altro.

Di per sé l'era del digitale ha messo sempre più da parte la comunicazione verbale diretta, perché per molte persone confrontarsi online è più immediato, è più semplice comunicare attraverso l'utilizzo di un messaggio o con un audio su WhatsApp ed altre altre applicazioni. Quindi sicuramente il contesto determina il tipo di comunicazione che andrà a prevalere e ad oggi è un po' messo da parte il livello più verbale.

Credi che la personalità di un individuo abbia un'influenza sul livello di comunicazione che si sceglie di utilizzare maggiormente?

Sì, mi viene da dire che chi ha una personalità più introversa può trovare giovamento nel poter comunicare online, perché è più immediato, semplice e si può evitare facilmente un primo approccio fisico.
Sicuramente ci possono essere delle personalità, o comunque delle caratteristiche personali, che predispongono ad un certo tipo di comunicazione piuttosto che ad un altro, sia a livello verbale o non verbale, ma anche a livello online o offline.

Ci sono strumenti per aiutare le persone ad incentivare il contatto fisico?

Si potrebbero fare dei corsi di formazione sulla tematica comunicativa; si potrebbe anche favorire una maggiore consapevolezza di se stessi, in modo che l'essere introversi non sia un problema e si aiuti a riconoscere eventuali limiti e risorse per portare l'introversione a favore.
A partire da questa formazione, cercare poi di fornire degli strumenti o dei consigli su come approcciarsi all'altro, perché ormai è tutto così semplice tramite i social che ci sono delle persone che proprio non sanno come affrontare un'altra persona dal vivo.
Proporre un corso potrebbe essere un modo per tornare ad apprezzare la comunicazione diretta con l'altro, cercando di capire come proporlo nel modo corretto.

Vi sono pazienti con i quali lavori che ti hanno riportato questa difficoltà di approccio di persona?

Sì, diciamo che la maggiore difficoltà l'ho riscontrata negli adolescenti. Questo perché i pazienti adulti e giovani adulti avevano già avuto esperienze di approcci con l'altro in maniera diretta prima del Covid; gli adolescenti, invece, si trovano in una fase di cambiamento radicale di tantissimi aspetti, ad esempio Alberto Pellai (importante autore) parla dell'adolescenza come di uno tsunami, di un cambiamento radicale nella persona.
Gli adolescenti si sono trovati a dover prima conoscere i compagni di classe online tramite la DaD e l'anno successivo a conoscere queste stesse persone in presenza; in questo passaggio hanno riscontrato una serie difficoltà, perché non è stato semplice per loro cambiare il tipo di interazione. Il bambino è centrato nell'approccio con il caregiver e con le figure familiari, poi gradualmente inizia a mostrare interesse verso i pari; questo interesse arriva all'apice proprio nella fase adolescenziale, nella quale si ha bisogno di separarsi dai genitori per individuare se stessi. Trovare la propria identità passa attraverso la relazione con i pari, il problema è che la relazione è portata avanti attraverso una modalità sconosciuta come quella dell'online, poi si può fare molta più fatica ad oltrepassare questo tipo di comunicazione ed a creare una comunicazione diretta.
Sicuramente le persone che ne hanno più risentito, per quanto riguarda la mia esperienza, sono gli adolescenti, proprio per una questione di esperienze pregresse che non hanno.

—

Tempistiche evolutive di un rapporto.

Quale influenza hanno i social media e le dating app sulle tempistiche evolutive di un rapporto?
Secondo te le informazioni pregresse, ottenute prima di un incontro di persona, influenzano l'andamento dello stesso?

Sicuramente i social hanno cambiato le tempistiche: banalmente basta fare un click e si diventa amici di una persona. È davvero tutto molto più veloce e molto più semplice. La velocità ha dei pro e dei contro: si può pensare di avere tanti amici in maniera veloce su un'applicazione, ma questo può portare ad una serie di meccanismi disfunzionali quali il cercare di raggiungere un certo numero di follower pensando che possa dare maggiore significato alla persona stessa; al tempo stesso, la velocità con la quale si possono creare amicizie è la stessa con la quale si possono chiudere. Togliere l'amicizia è un attimo e, se si credeva nel rapporto che si era creato, il fatto di sparire fa male. Si perde il valore dell'amicizia.
A livello sentimentale si parla molto anche del fenomeno del ghosting, si dibatte particolarmente adesso. Il ghosting porta a tutta una serie di strascichi sulle persone coinvolte, perché – anche qui – è sempre legato all'online: se si conosce una persona online e si prova anche un interesse in una relazione, ma grazie al fatto di essere online la persona può in maniera molto semplice

lasciarmi, evitarmi o sparire, si hanno meno sicurezze. Quando la comunicazione è prevalentemente offline è più difficile sparire, bisogna almeno dare una spiegazione, dovrà esserci un momento di confronto che aiuti la persona a prendere consapevolezza di quanto accaduto. A volte le persone si trovano da un minuto all'altro a perdere qualcuno che per loro poteva essere significativo in quel momento.
Purtroppo c'è stato un cambiamento radicale a livello di tempistiche ed il principale è legato a questa velocità nell'essere amici o non esserlo più, nell'essere in una relazione o non esserlo più.

In merito, invece, a quanto la conoscenza possa influire sull'incontrare l'altra persona posso dire che sicuramente se si conosce già una persona online e poi si passa ad una conoscenza dal vivo, ciò che si conosce già avrà creato delle aspettative e vi è un rischio elevato che quella persona non rispetti le aspettative. Questo rischio è sicuramente più alto rispetto ad una persona che si conosce in prima battuta di persona. Nel momento in cui le aspettative non sono soddisfatte anche la relazione può avere un'evoluzione diversa da ciò che ci si aspettava.
Pensiamo al fatto che a volte le persone caricano foto ritoccate di sé, quindi ci si crea un'immagine della persona in un certo modo e poi dal vivo non è mantenuta.
Si è diffuso anche il fenomeno delle false identità, che tocca molto gli adolescenti ed i giovani adulti, legato al fatto di lasciarsi prendere dalla situazione con una persona che può inviare solo foto e non si può mai far vedere in una videochiamata o in video. Al momento del primo incontro si scopre poi che è un'altra persona, che ha un'altra età, che ha un altro tipo di relazione alle spalle. C'è sicuramente un rischio di andare ad inficiare le aspettative iniziali e questo può rovinare la relazione che si poteva creare di persona.

Queste informazioni che influenza e pregiudizi possono creare sull'altrə?

Tendenzialmente, per quanto uno provi ad evitare il pregiudizio e lo stereotipo, in realtà è molto facile che vi siano, a maggior ragione se un'aspettativa non viene confermata. Risulta inevitabile pensare determinate cose dell'altro riguardo la vita in generale o il ruolo sociale.

Ti è capitato di avere dei pazienti che ti hanno raccontato episodi nei quali le informazioni pregresse hanno portato a dinamiche particolari?

Sì, mi è capitato. L'effetto principale che queste informazioni pregresse hanno sulle persone, oltre al malessere, è un gran senso di colpa: è molto facile che le persone provino un senso di colpa verso se stessi, incolpandosi di essersi fatte fregare e di aver creduto all'altro ancor prima di conoscerlo davvero. Nascono tutta una serie di giudizi su se stessi che riducono l'autostima, le emozioni e portano a creare una serie di paletti in più nelle comunicazioni successive. Se già prima si potevano avere una serie di pregiudizi, nel momento in cui ci si trova all'interno di una situazione di questo genere, i pregiudizi possono aumentare e

si avrà ancora più difficoltà a fidarsi.

Fino a che punto, secondo te, le persone sono consapevoli del fatto che la loro immagine trasmessa attraverso i social può influenzare la conoscenza con un'altra persona?

Il fenomeno dell'idealizzazione (sia come farsi idealizzare, sia come idealizzare se stesso) è abbastanza frequente in alcune tipologie di pazienti – per esempio in riferimento al versante un po' narcisistico – dove si ritrova questo desiderio di gratificare se stessi in tutte le modalità e di cercare nell'altro una gratificazione di sé. Questo è un processo che deriva, magari, da una tendenza di personalità che spinge una persona a farlo.
Per quanto concerne la consapevolezza di ciò che si fa, anche a volte a discapito dell'altro, non so quanto queste persone ne siano consapevoli. Secondo me è una cosa che accade in maniera un po' automatica magari perché sono da sempre abituati a fare così, oppure hanno una storia di vita e di sviluppo che li ha portati a diventare così e da lì e lo fanno in automatico. Non si preoccupano del fatto che questo loro comportamento, per esempio il fatto di dire determinate cose, possa poi avere degli effetti negativi sui propri interlocutori. Non sono così certa del livello di consapevolezza delle persone.

—

Tipologie di rapporti: tra conscio e inconscio.

Considerando le tipologie di rapporti che si possono instaurare durante una conoscenza (relazione stabile, sesso occasionale, …), come le discrepanze tra ciò che le persone vogliono realmente (inconscio) e ciò che manifestano di volere (conscio) influenzano la conoscenza dell'altrə? Come si inseriscono le priorità personali di autorealizzazione (lavoro, amore, studio, altro) nella ricerca di specifici tipi di relazione?

In merito all'autorealizzazione si può fare riferimento alla piramide dei bisogni di Maslow: ciascuno di noi presenta dei bisogni di base (bisogni fisiologici) e l'obiettivo è l'autorizzazione. Nel momento in cui si ha un bisogno di autorealizzazione in un certo campo, si cercherà di avere delle relazioni che riusciranno a predisporci a questa autorealizzazione, quindi ad esempio se l'obiettivo è realizzarsi come madre, si cercherà di instaurare delle relazioni stabili con una persona ed avere dei figli. Sicuramente la dimensione relazionale influisce tantissimo su quella che può essere l'autorealizzazione.
In merito alla questione conscio ed inconscio, in realtà, farei più riferimento al concetto di dissonanza cognitiva. In questo un autore di riferimento è Leon Festinger; parlare di conscio ed inconscio può essere frainteso, perché rimanda alla teoria freudiana che ha una serie di limiti riconosciuti e si rischia di fare confusione perché ciò che è inconscio non è mai portato alla coscienza, quindi non vi si può accedere. Ecco perché per me è più facile parlare di dissonanza cognitiva: ci può essere una discordanza tra il pensiero ed il comportamento che la persona mette in atto. Di solito a livello relazionale si cerca sempre di creare coerenza, sia nelle relazioni a distanza, sia in quelle occasionali, sia in quelle

prevalentemente a sfondo sessuale, perché garantisce un equilibrio psicofisico. Ci possono essere delle circostanze nelle quali questa coerenza non è sempre ottenuta al 100%, però tendenzialmente a livello relazionale la si ricerca; se non c'è quella coerenza, ritornando alla piramide di Maslow, si farà molta più fatica ad autorealizzarsi.

Vi sono alcune dating app che permettono di impostare la tipologia di relazione che si ricerca. Ritieni corretto definirlo a priori?

L'aspetto negativo è che si rischia di essere focalizzati solo su quella categoria privandosi di altri tipi di esperienze. Al tempo stesso il fatto di essere più precisi nel definire ciò che si cerca a livello relazionale può anche essere corretto; tornando al discorso delle aspettative che si creano in se stessi e nell'altro, se si sa già che la persona con la quale si sta chattando è alla ricerca di un tipo di relazione che non è ciò che si sta cercando, si ha la possibilità di non perdere tempo. Questa precisione iniziale aiuta a creare un filtro tra quello che si cerca e quello che non è compatibile.
Come sempre i filtri, come dicevo prima, possono togliere la possibilità di sperimentare altro e come come sempre si ha una doppia faccia della medaglia. Il filtro è utile per una persona che ha una sua coerenza e conosce molto bene ciò che cerca, così da evitare di instaurare relazioni che siano una perdita di tempo.

Hai dei pazienti che utilizzano le dating app e che attraverso i filtri hanno provato esperienze positive o negative?

Sì, mi è successo prevalentemente con un giovane adulto che utilizzava app di incontri per conoscere nuove persone ed anche con un'adolescente. Quest'ultima usava le app perché aveva un dubbio identitario e non era sicura della propria eterosessualità, quindi voleva provare delle esperienze differenti ma non osava farlo a scuola. Questo perché vi è una maggiore difficoltà nell'adolescente ad avere un contatto diretto e quindi utilizzava queste app per incontrare persone dello stesso genere sessuale. Diciamo che dall'adolescenza in poi vengono usate abbastanza frequentemente.
In questi casi il rischio è anche di finire in dinamiche pericolose e penso che andrebbe fatto anche un un lavoro di uso consapevole di internet, perché purtroppo spesso manca. Per questo ci possono essere fenomeni di *sexting* o di condivisione di messaggi a sfondo sessuale con una mancata consapevolezza delle conseguenze sulla propria persona. L'utilizzo di queste app è in aumento, però credo ci sia ancora poca conoscenza di come andrebbero davvero usate con il rischio di sfociare in dinamiche poco adeguate. Io stessa avevo partecipato ad un progetto di formazione rivolto ai genitori di bambini della scuola primaria, in quel caso erano tutte le mamme, per fare un lavoro in merito all'uso consapevole di internet che aveva portato ad un lavoro di educazione emotiva, a partire dal riconoscimento dell'emozione del proprio figlio, fino al discorso sul cyberbullismo. Nella fase della preadolescenza il rischio legato ai mezzi digitali si apre maggiormente e manca consapevolezza da parte delle famiglie e dei

giovani.
L'utilizzo massivo di internet è in parte positivo (ci permette di lavorare, di fare lezioni, di mantenere rapporti a distanza) ed allo stesso tempo ha molti pericoli che è bene conoscere.

—

Processo di chiusura di un rapporto.
Quale influenza hanno le piattaforme digitali sulle modalità di rifiuto dell'altrə e di interruzione di un rapporto, considerando anche la diversa natura dei rapporti?
Quali sono i risvolti emotivi e psicologici degli individui coinvolti, - sia nel breve, sia nel lungo termine - a seconda della modalità di rifiuto?

Sicuramente il rifiuto è più facile che accada online e nel momento in cui la relazione non è stabile e duratura nel tempo, ma è la modalità più utilizzata per le relazioni momentanee. Le modalità di chiusura di un rapporto possono essere molteplici, però come dicevamo prima c'è sempre più una tendenza a sparire, a fare ghosting, in modo da non lasciare traccia di sé e l'altro non riceve una spiegazione. Per questo motivo risulta difficile poter lavorare sul processo di chiusura di quel rapporto, perché magari era un rapporto poco significativo per chi lo termina, ma magari non per la persona lasciata. Si può avere comunque uno strascico negativo che porta ad un senso di colpa, ad un abbassamento dell'autostima pensando di non essere degni di avere una relazione.
Sicuramente è più facile chiudere i rapporti con il ghosting, perché si evita un contatto visivo ed a livello comunicativo risulta più immediato.

Il problema delle dinamiche online, oltre alla persona che sparisce, è anche la persona che rimane. Risulta difficile chiudere il rapporto anche perché, almeno nei primi tempi, si sarà portati a cercare la persona per vedere se vi sono degli aggiornamenti sulla pagina.
Così facendo è necessario molto più tempo per tornare a concentrarsi su di sé e su eventuali nuove relazioni.
Una relazione basata solamente sul contatto diretto fa sì che al termine della relazione ci siano delle difficoltà, ma che sia più semplice evitare di vedere il proprio ex con un'altra persona. Immaginiamo di conoscere un o una partner su un'applicazione di incontri e di terminare la relazione, ma di vedere l'altra persona nuovamente attiva nella ricerca di persone; chiaramente questo potrà avere delle conseguenze negative perché si continua a controllare la persona.

Altre conseguenze potrebbero riferirsi al fatto che quando termina una relazione, magari più duratura, la si può intendere a tutti gli effetti come se fosse un lutto, perché la perdita di una persona nella nostra vita può essere intesa come una perdita significativa. Le fasi che seguono vanno dalla negazione di ciò che sta accadendo, passando per fasi intermedie che portano alla rassegnazione, alla disperazione, eccetera, fino alla fase di accettazione.
Questo è un po' quello che può essere l'esito nel breve e nel lungo termine per quanto concerne gli aspetti emotivi e psicologici; magari inizialmente si prova

molta rabbia e si rifiuta ciò che è accaduto, poi magari si passa alla tristezza ed alla consapevolezza che la persona non tornerà ed infine si arriverà ad un equilibrio psico-emotivo però normalmente. Gli effetti nel breve e nel lungo termine direi che sono questi.

Molto interessante il concetto della fine di un rapporto come un lutto. Secondo te è possibile ridurre il trauma? Il digitale può risolvere in parte il problema?

Magari il fatto di evitare di rendere sempre disponibili la visualizzazione dello stato online ed offline dell'altra persona, secondo me, sarebbe già un primo passo; come spiegavo prima, rivedere un ex partner di nuovo online su un sito di incontri può creare malessere. Anche solo per il rispetto della privacy comunque.

Altri supporti riguardano proprio il sostegno psicologico, va fatto un percorso, perché ogni relazione non si basa sulla durata, ma sulla qualità che si riconosce in quella relazione, questo è ciò che la differenzia. A volte si tende a sottovalutare una relazione sentimentale per un adolescente da parte dei genitori o degli insegnanti, mentre quel tipo di relazione in realtà – per quanto sia adolescenziale – ha un impatto sulla vita di quella persona e lo avrà per sempre, quindi è importante garantire un sostegno soprattutto se poi le emozioni prevalenti sono negative. Non si deve sottovalutare il sentimento, ma dare la possibilità di elaborare quanto accaduto attraverso un il percorso.
Questo fatto di sminuire si riconosce tanto da parte dei genitori verso i figli adolescenti; già in fase adolescenziale si mette in dubbio se stessi, se poi lo fanno anche le persone intorno è tutto un mettersi in discussione costante che, se viene fatto in maniera funzionale è giusto e garantisce una crescita adeguata, se è fatto in maniera disfunzionale può avere risvolti negativi.

—

Considerazione finale.
Tenendo in considerazione il quadro che si è delineato fino ad ora, ritieni, per concludere, che vi siano fasce d'età maggiormente in difficoltà nell'approccio con l'altrə? Per quali ragioni?

A questa domanda in parte ho già risposto, perché il target più a rischio è l'adolescente, che fa difficoltà ad entrare in relazione con l'altro anche in termini di relazione sentimentale. In parte perché si sperimenta la relazione sentimentale per la prima volta e quindi, ovviamente, non ha delle esperienze pregresse alle quali fare riferimento; talvolta è anche lasciato un po' a sé, perché non c'è sempre un buon percorso di accompagnamento da parte dei genitori sulle modalità più adeguate di entrare in relazione con l'altro, sulle precauzioni a livello sessuale ed altro. Il mondo online rende la comunicazione magari più semplice, perché più immediata, ma al tempo stesso rischiosa per i vari motivi detti prima. Ci sono meno risorse relazionali a disposizione e non sono ancora così strutturate come possono essere presenti in una persona adulta.

—

Giulia Tracogna

Psicologa
Orientamento cognitivo comportamentale e affermativa nei confronti delle minoranze. Utilizza anche elementi di psicologia dinamica

Consulente sessuale
In formazione come Sessuologa clinica

Pazienti online dall'Italia e dall'Europa

"Proporre una diversità in termini estetici è una chiave fondamentale, perché ciò che noi consideriamo attraente deriva dalla nostra abitudine ad osservare le cose."

Superare i modelli standard di bellezza.
Ad oggi la società è orientata alla promozione di modelli di bellezza standard e, quando si tenta di normalizzare modelli alternativi, risulta forzato o lo si tratta in modo scorretto: Tinder, per esempio, è molto incentrato sull'aspetto estetico.
Come si possono abbattere gli standard di bellezza con un approccio corretto che non risulti forzato?

Innanzi tutto serve che sia il più corretto possibile. Bisognerebbe superare il concetto di bellezza come valore, ma in una società che mette la bellezza come primo valore in assoluto è veramente molto difficile. Si potrebbero ipotizzare delle modalità, dei servizi, che non passino attraverso il veicolo estetico, ma sarebbero sostanzialmente un fallimento perché le persone danno importanza a questo aspetto.
Mi sembra molto sensato l'esempio di Tinder perché gli algoritmi tendono a confermare questa cosa. Sicuramente c'è una questione relativa ai bias che in psicologia viene studiata: i computer sono programmati dalle persone e le persone hanno dei bias cognitivi di cui non si rendono conto, così i software che noi utilizziamo e che dovrebbero essere governati in modo imparziale dall'intelligenza artificiale, in realtà, riportano gli stessi bias.
Ci sono degli studi, in particolar modo mi vengono in mente quelli legati ai processi di selezione automatizzati dei CV, che portano avanti certi bias; bisogna fare attenzione a non commettere gli stessi errori anche nel processo di conoscenza di altre persone.
Sicuramente quello che si può fare è ponderare i pesi di rilevanza, nel senso che appunto Tinder è l'esempio dell'app che pone veramente l'estetica come base fondamentale di utilizzo della piattaforma; in realtà io tenderei a cercare di spostare l'attenzione su altri aspetti più legati ai valori della persona, come ad esempio interessi condivisi, oppure idee.
Una cosa della quale ho parlato spesso è OKCupid ed è un'app un po' diversa; prevede un questionario con tremila o quattromila domande (non ricordo con precisione) per a creare una sorta di compatibilità in termini di ideali e valori.
L'ho sempre trovata molto interessante perché da un lato risponde al bisogno degli esseri umani di conoscere persone simili a sé, però rispondendo in termini valoriali anche, oppure considerando gli orientamenti sessuali, gli ideali politici e via dicendo. In qualche modo supera la selezione basata esclusivamente sull'estetica, per quanto comunque vi siano le foto, però effettivamente lì anche un profilo senza fotografie può risultare apprezzabile, mentre in un'app come Tinder perde il senso stesso la presenza online senza foto.

Sicuramente l'altra questione è quella dei modelli, nel senso che proporre una diversità in termini estetici è una chiave fondamentale, anche perché ciò che noi consideriamo attraente è derivato dalla nostra abitudine ad osservare le cose.
Più veniamo esposti a modelli diversi e più possiamo iniziare a trovare attraenti delle cose che nella cultura visiva mainstream non sono considerate tali. Per cui diversificare il tipo di immagini di persone proposte è sicuramente importante.
L'altro elemento che aiuta, a mio avviso, a ridurre – almeno in parte – la

problematicità di avere l'estetica mainstream al centro è anche quello dell'oggettivazione. Qui arriviamo alle critiche che sono state mosse al movimento Body positive, perché anche a livello di ricerca sono emersi dei punti critici legati al fatto che: proporre persone con caratteristiche estetiche diverse da quelle proposte a livello *mainstream*, ma con delle chiavi visive simili (ad esempio foto in costume da bagno), effettivamente genera delle emozioni positive, però dal punto di vista psicologico pone comunque l'attenzione sul processo di *auto-oggettificazione*. Si tratta di un processo per cui le persone si osservano come un corpo e pongono l'attenzione sull'aspetto fisico.
Altri tipi di immagini, nelle quali la persona non viene posta come un oggetto bello da osservare, possono ridurre un po' questo effetto (ad esempio una foto in stile webcam, piuttosto che la foto di una persona che interagisce con un'altra).
Per fare questo serve educazione perché bisognerebbe costruire un contesto in cui questi tipi di attenzioni sono quelli che trovano un vantaggio. Prendiamo Tinder: certo che una persona può scegliere di mettere solo foto di tipo non auto-oggettivante, il discorso è che poi si dovrà comparare con altri tipi di fotografie che creano comunque un dislivello. Promuovere una comunità in cui l'impatto visuale che si crea è più uniforme in una direzione positiva potrebbe essere una chiave.

—

Scoprire la propria sessualità e quella altrui.

In Italia siamo molto arretrati in materia di educazione sessuale ed affettiva e alcune persone non hanno né gli strumenti, né le competenze per esplorare correttamente la propria sessualità, così come per confrontarsi con quella altrui. Con l'avvento di internet e dei social, però, sono aumentate le possibilità di affrontare la tematica nel bene e nel male (pensiamo al porno mainstream oppure ai divulgatori, più o meno qualificati, sui social).
Tenendo in considerazione il contesto italiano in che modo credi sia possibile aiutare le persone a scoprire la propria sessualità e quella altrui superando i pregiudizi sociali che si sono costruiti?

Allora, ci sono una serie di stratificazioni. Molto sensato quello che hai detto rispetto al fatto che internet apre una serie di possibilità ma è stracolmo di informazioni che vanno navigate con senso critico. Il senso critico deve essere imparato, come qualsiasi altra cosa, per cui il rischio è che – se una persona cerca informazioni online senza avere già a priori delle conoscenze – può incappare in informazioni che sono scorrette.
Tra l'altro ci sono dei falsi miti sulla sessualità che continuano a reiterarsi anche tra i professionisti, perché la formazione dei professionisti è tendenzialmente molto etero-cis-normata e quindi tante questioni della relazionalità che esulano da questo modello non sono minimamente conosciute. Ovviamente la formazione dovrebbe essere istituzionalizzata, cioè (nel mondo ideale) dovrebbe essere lo Stato ad occuparsi dell'educazione sessuale ed affettiva, rendendola obbligatoria e garantendo che le informazioni trasmesse siano

avallate dalla letteratura scientifica perlomeno.
Visto che ci stiamo allontanando addirittura da questa possibilità, sembrerebbe di vedere, quello che possiamo consigliare è almeno di fare attenzione alle fonti, per cercare di capire chi si sta ascoltando e sulla base di che cosa questa persona sta comunicando.
Secondo me è molto utile prestare attenzione alla differenza tra opinione e fatto scientifico, perché un professionista può esprimere le proprie opinioni (che come tali sono sicuramente basate sulla propria preparazione professionale, ma restano un'ipotesi) oppure dei fatti supportati a livello accademico da diverse fonti.
Questa però non è la risposta assoluta, perché sappiamo benissimo che l'Accademia stessa porta avanti dei bias sulle questioni legate alle minoranze ed il discorso si complica molto.
Si può ovviare cercando di ascoltare più voci diverse, anche in contrasto tra di loro, cercando di lavorare sulla costruzione di una propria idea rispetto alle letture che vengono fatte ed eventualmente cercando di definire correttamente la persona che sta divulgando determinate tematiche.

L'altra questione secondo me importante è il problema delle *bolle* che si creano dal punto di vista sociale e divulgativo: determinate informazioni sono assolutamente reperibili a persone che fanno parte della medesima bolla, ma totalmente inaccessibili ad altre esterne. Mi viene da fare l'esempio della comunità LGBT+ perché io ne faccio parte ed inevitabilmente all'interno della mia bolla la maggior parte delle persone condivide una serie di nozioni, di conoscenze, anche di linguaggi e terminologie; come si fa un passo fuori dalla porta questa cosa non esiste più.
Questa secondo me è la sfida più grande: quello che sta succedendo con un'informazione che si muove in maniera libera e non coordinata attraverso la rete è che si stanno creando dei nuclei, abbastanza chiusi su se stessi, di conoscenza che si fa veramente fatica a spostare. La mancanza di differenza tra i fatti le opinioni fa sì che poi diventi solo una questione di fiducia verso una persona o meno, non importa cosa ci sia alla base.
A questo punto si inserisce anche il problema della divulgazione sui social (mi viene in mente Instagram) che sta facendo di tutto per rendere sempre più difficile divulgare contenuti complessi, perché abbiamo bisogno di engagement che passa attraverso tutta una serie di censure e strumenti che rendono molto difficile portare avanti idee complesse. Penso che in duemila caratteri di un post, piuttosto che in 30 secondi di Reel, pensare di parlare della sessualità umana risulti onestamente molto difficile, perché – anche cercando di fare un contenuto il più preciso possibile – non sarà mai equiparabile ad una chiacchierata come quella che stiamo facendo noi, piuttosto che ad un momento di consulto sessuologico specifico.

Per riassumere, la verità è che non vi so rispondere, se non dicendo che dovrebbe veramente esserci un piano coordinato e gestito a livello statale, pubblico ed accessibile a tuttə che ci arrivi.

Il tema è complesso, ma ci sono strategie, giochi o altri mezzi che possano aiutare le persone ad essere più consapevoli e a comunicare la propria sessualità liberamente?

Sicuramente un confronto con persone che hanno interessi simili può aiutare molto; consiglio spesso ai miei pazienti di cercare persone della propria comunità con cui confrontare le proprie esperienze perché può essere molto utile.
Anche dei gruppi di persone che si trovano per parlare di sessualità possono essere molto efficaci. Ci sono, però, delle credenze socialmente condivise che continuiamo a reiterare ed il rischio è di portarle avanti. Io credo molto nell'autoformazione, quindi se una persona decide di fare attivismo in questa direzione non ha bisogno della laurea (in altri casi sì) perché ci sono tantissimi libri o riferimenti online validi; il discorso è proprio il fatto di mettere in dubbio le proprie convinzioni se si vuole fare un'esplorazione costruttiva, altrimenti si rischia di portare avanti sempre le stesse credenze. Oltre ad un certo livello di approfondimento è poi necessaria una persona più esperta o si rischia di perdersi dei pezzi che sono importanti.
Certo è che siamo messi talmente male che anche solo il fatto che delle persone si possano trovare davanti ad un aperitivo per chiacchierare delle proprie esperienze sessuali sarebbe già un progresso.
Mi viene in mente che l'idea di utilizzare un veicolo terzo (come una passione comune) per mettere insieme persone diverse che confrontandosi possano conoscersi, a livello teorico potenzialmente potrebbe essere una buona idea, il problema è il rischio di micro aggressioni, piuttosto che situazioni che possano mettere la persona appartenente al gruppo minoritario a disagio. Sto ragionando qui con voi e non è che ci avessi pensato prima, ma si potrebbe ipotizzare una struttura per il confronto di questo tipo con anche delle figure di tutor o qualcuno che si occupi di garantire uno spazio sufficientemente sicuro per tutti, altrimenti il rischio è che la persona appartenente ad una o più minoranze sia quella realmente esposta al rischio di aggressioni e finirebbe banalmente per non partecipare più.

—

Progettare superando gli stereotipi.

In varie live e post hai parlato spesso del problema delle discriminazioni sulla base di stereotipi e pregiudizi che si basano sui valori della società patriarcale. Sappiamo che molte dating app utilizzano tag, filtri ed algoritmi che tendono ad ampliare e a dare voce a queste discriminazioni. Consce di questo problema e nell'ottica di sviluppare un servizio per instaurare relazioni, in che modo è possibile approcciare correttamente il tema dell'inclusività?
Dove si pone la linea che intercorre tra inclusione e discriminazione nell'uso di tag, filtri ed altri parametri che consentono di conoscere persone compatibili con i propri interessi?

Ci sono regole ed accortezze che dovremmo tenere presente durante la progettazione?

Bella domanda anche questa. Parto con una risposta secca e poi la amplio.
Nel momento in cui io decido se scartare o avvicinare una persona sulla base di una sola cartteristica sto compiendo una discriminazione, qualunque sia la caratteristica, perché sto assumendo che quella caratteristica sia identificativa della persona. È molto forte come affermazione e me ne rendo conto. Il discorso è che lo stereotipo e, di conseguenza, il pregiudizio servono all'essere umano per muoversi con facilità in un mondo complesso e sono funzioni estremamente adattive della nostra cognizione. L'inganno sta nell'assumere che una caratteristica di una persona porterà con sé tutta una serie di valori che la renderanno simile o diversa da me.
Il problema è legato a certi temi fortissimi sulle dating app, come le persone trans o anche banalmente le persone basse. Per esempio c'è un forte pregiudizio legato agli uomini bassi per cui una sola caratteristica fisica di questo tipo potrebbe essere discriminante nel portare avanti una conoscenza.
Il fulcro rimane sempre la presenza di una caratteristica che io decido essere di valore per me e sulla base di questa caratteristica creo due gruppi: un gruppo mi piace ed un gruppo non mi piace. Questo di fatto è discriminazione.

Dall'altro versante il discorso è: se si sa già di non apprezzare una determinata cosa, perché bisogna farsela piacere? Può essere una valida obiezione, ma bisognerebbe chiedersi il perché non ci piaccia una determinata caratteristica e magari cercare di approfondire. Chiaramente se stiamo parlando di incontro che ha come finalità l'incontro romantico, amoroso, eccetera il gusto personale è una caratteristica che influisce innegabilmente; per quanto una persona possa essere consapevole che i propri gusti personali siano culturalmente definiti, in quel momento lì ha quindi non si può fare molto.
Ciò che si potrebbe fare è promuovere la scoperta e la conoscenza di persone che normalmente non si sceglierebbero, perché permetterebbe di decostruire alcuni pregiudizi.

Il problema del tag a mio avviso rimane il fatto di restare a cavallo di tra il bisogno degli esseri umani di stare vicini ai propri simili ed il fatto che escludano le stesse persone, potenzialmente altrettanto simili, a causa di uno stereotipo per il quale vengono considerate diverse. Non è facile navigarlo.
Torno a riportare l'esempio di OKCupid che secondo me si basa su un approccio che non è discriminante, ma stiamo parlando di tremila domande. In questo caso il match non è sulla base di una caratteristica, ma di un intero range di compatibilità, secondo svariate caratteristiche che vanno dai gusti personali, agli ideali politici, eccetera. Chiaro è che è un dispendio di energie enorme quella app; per dire, è talmente complesso risolvere la questione che mi state portando, che le strategie che si sono trovate inevitabilmente sono molto dispendiose.

Da alcune interviste precedenti è emerso il concetto di ribaltamento della situazione, secondo te sarebbe interessante dare maggiore spazio alle minoranze che solitamente non ne hanno? Utilizzare un tono provocatorio potrebbe essere la chiave?

È un approccio come quello delle quote: siccome sappiamo che alcune persone saranno discriminate più di altre, si dà loro più visibilità anziché darne meno. In realtà è un intervento affermativo che sappiamo funzionare in altri ambiti, come quello lavorativo o politico.
Cosa intendi con tono provocatorio? Mi immagino un setting pratico per capirci meglio: ipotizziamo di creare un'app per conoscere persone che mi proponga più frequentemente profili che tendenzialmente sarebbero discriminati facilmente; in questo caso sì, è positivo. Innanzitutto perché dà una percezione di numerosità dei gruppi minoritari, visto che le persone dentro sono tante (minoritarie è solo un termine tecnico). Dall'altro lato si aggancia anche la prima domanda per il fatto di proporre un'estetica diversa, nel senso che quello che succederà sarà una maggiore esposizione a modelli di persone che normalmente sarebbero escluse, aiutando ad abituarsi ad essi e portando a tutte le conseguenze che si dicevano prima. Quindi di fatto sì, non è una brutta idea.

Sul linguaggio provocatorio bisogna fare attenzione a non generare una risposta di reazione. I pregiudizi sono fatti per farci essere un po' in allerta quando ci avviciniamo alla diversità, per cui non andrei a provocarla ma ad accompagnarla. Il fatto di provocare è rischioso perché si fa sulla pelle delle persone; se per provocazione si scegliesse di proporre ogni tanto un profilo lontano dai gusti della persona, come una persona nera, trans e disabile, il problema è il fatto di rendere la persona come un token ad uso personale. No, non la vedo bene come idea.
Tra l'altro, adesso che ci penso, anche se si dovesse ipotizzare di costruire un algoritmo che propone più frequentemente profili sulla base di un punteggio per favorire le persone discriminate, sarebbe comunque una questione delicata. C'è da dire che se fosse effettivamente sostenuto dal discorso affermativo, per evitare che certe persone vengano battute in fondo alla lista dall'algoritmo – come i nomi delle donne nelle elezioni politiche – allora avrebbe senso mettere quei profili per primi. Prima però andrebbero verificati i dettagli etici con qualche figura esperta.

—

Aspettative sociali e volontà personali.

Continuiamo a parlare degli stereotipi che portano le persone ad agire - più o meno consapevolmente - attenendosi a determinati modelli sociali a seconda della propria identità di genere o orientamento sessuale (ad esempio la cavalleria o sessismo benevolo supportato anche dai comportamenti femminili che la vedono in ottica positiva; oppure l'uomo che deve far la prima mossa e la donna è passiva).
La fase di conoscenza di una persona è un momento di svago, rilassato,

eppure può essere molto formativo.
Come si può affrontare il tema del superamento degli stereotipi con un linguaggio accessibile a tutti, ma senza banalizzare?

Direi di sì. Le aspettative legate al genere in un appuntamento romantico sono molto elevate, ma sono presenti in qualsiasi ambiente, per esempio in una riunione di lavoro. Potrebbe funzionare il fatto di creare dei sistemi che rompano un po' una dinamica che si instaurerebbe naturalmente nella conoscenza, magari ponendo delle domande contro stereotipiche e che portino la persona a chiedersi davvero qualcosa di sé.
Questo perché, come esseri umani, abbiamo un'identità che oscilla sempre tra la dimensione individuale e quella sociale, poiché sono due parti della nostra identità. Ci sono delle situazioni che rendono più saliente l'aspetto sociale e delle situazioni che rendono più saliente l'individuale: contesti sociali allargati, nuove conoscenze o situazioni come quelle del dating tendono a tirare molto l'aspetto sociale e a togliere l'attenzione alla propria identità individuale, perché dobbiamo capire come comportarci per rispettare le aspettative dell'altra persona (quindi, l'uomo che al primo appuntamento si sente di dover insistere per pagare la cena perché "così si deve fare").
Creare dei sistemi che possano in qualche modo riagganciarci a chi siamo, a cosa ci piace e che cerchino di toglierci dal ruolo che stiamo assumendo in quel momento potrebbero sicuramente essere vantaggiosi.

Per quanto riguarda una dinamica come quella del dating che è molto più ritualilzzata, soprattutto nel mondo etero, a quel punto si potrebbe capire come dare una guida o degli step che vadano contro la dinamica standard (e che io ovviamente baserei su comunicazione e consenso, ma se avete guardato il mio profilo già lo sapete).
Mi vengono in mente dei giochi di carte che servono per conoscersi meglio e per aumentare l'intimità, basati su alcune domande alle quali le persone rispondono e che permettono di fare un po' di lavoro interiore, di autoesplorazione.
Quel tipo di strumento lo trovo sempre molto utile, perché si dà la responsabilità di aprire il discorso all'esterno, però – nel momento in cui c'è un processo di gamification – le persone rompono il ghiaccio ed iniziano a parlare. Li trovo veramente degli strumenti validissimi. A volte li uso anche a livello terapeutico: banalmente mi viene in mente sul tema della contraccezione e della prevenzione di infezioni a trasmissione sessuale, sul quale le persone sono imbarazzare ad avviare la conversazione, ma se lo fa una struttura esterna, si apre un confronto, se ne parla e si trova l'accordo.

Creare un contesto di gruppo potrebbe facilitare la rottura di queste dinamiche che si tendono a perpetrare?

La dinamica di gruppo è sempre complessa. Per certi versi, non essendoci il confronto uno contro uno, sì; per certi altri il gruppo crea pressione.
Una persona all'interno di un gruppo tende ad uniformarsi e questo è un elemento da tenere in considerazione. Il gruppo può essere: un gruppo che non

è molto omogeneo e quindi la pressione va nella stessa direzione, oppure un gruppo molto ben bilanciato. In questo secondo caso ci dev'essere qualcuno che lo sappia bilanciare bene e poi gestirlo, perché altrimenti il rischio è che se la persona con un'idea diversa dalle altre non la dirà. Ci sono innumerevoli esperimenti che dimostrano questa cosa: la persona arriva a mentire, piuttosto che dire di non essere d'accordo, se ci sono persone che gli vanno contro. Questo va tenuto in considerazione.
Mentre, nel bene o nel male, tra due persone che si parlano al massimo si tenta di evitare il conflitto, ma se non è una situazione conflittuale la divergenza di opinione è più facile da gestire. Dipende dall'obiettivo.

—

Uscire dalle bolle sociali.

Riprendendo il tema dell'inclusività in vari post, podcast e live hai hai discusso del fenomeno degli aggregati sociali che social media e dating app stanno fomentando e che portano in alcuni casi a porsi domande come "perché attiro sempre lo stesso tipo di persone? Cos'è che non va in me?".
Come è possibile rendere consapevoli le persone di essere attori attivi di questo cambiamento? Qual è il modo migliore per aiutarle ad uscire dal loop che li porta a rimanere rinchiusi nelle stesse bolle sociali, aiutandoli a riflettere in modo efficace, ma leggero e non banale?

È un tema complesso. Ci sono degli aspetti più individuali e degli aspetti più sociali.
Dal punto di vista individuale una persona, nel momento in cui viene messa in relazione con persone diverse da sé che percepisce come sfidanti, o addirittura come potenzialmente rischiose nei termini del confronto, potrebbe avere delle reazioni di allontanamento. D'altronde le bolle da un lato sono un problema, ma dall'altro servono: si creano affinché le persone si sentano a loro agio con persone simili.
La grossa difficoltà dell'uscire dalla bolla sta nel fatto che, in qualche modo, dobbiamo cedere posizione e costruire terreno di compromesso se parliamo con persone molto diverse da noi. Quel terreno di compromesso non è facilissimo costruirlo, soprattutto – collegandomi più agli aspetti sociali – se quello di cui stiamo parlando può essere una bolla minoritaria verso la maggioranza, perché la maggioranza può essere interessata a porre molte domande che la minoranza vive come aggressioni. Manca proprio una cultura di base del consenso e della comprensione di come avvicinarsi a persone diverse da noi.
Queste sono le criticità.
Su come farlo nel concreto, secondo me, il primo passo deve essere la consapevolezza. Serve fare presente alle persone che, nel momento in cui conoscono qualcuno, non devono dare niente per scontato e devono cercare di essere il più attente possibili alle questioni che per l'altra persona potrebbero essere rilevanti.
Onestamente non vi so dire come. Credo però ce ne sia un grande bisogno.

Tornando a quello che dicevi tu riguardo al conoscere sempre lo stesso tipo di persone, bisogna fare attenzione a quanto il nostro contesto culturale ci porti ad auto-responsabilizzarci di cose di cui non abbiamo responsabilità. Come dicevi prima, l'algoritmo di Tinder e l'app sono costruiti in una determinata maniera e persone che si sentono a loro agio sull'app hanno una serie di caratteristiche, perché chi non si sente a proprio agio la cancella. In questo caso è il contesto che porta ad un determinato tipo di persone.
Inoltre, ci sono gli aspetti individuali legati al motivo per il quale vogliamo ripercorrere sempre gli stessi passi, come si dice sempre in psicologia "meglio la strada conosciuta anche se fa malissimo, piuttosto che una strada nuova che potrebbe fare del bene, perché almeno è un male conosciuto". Qui il discorso è più profondo e lascerei a parte le questioni individuali che secondo me non sono apribili in una sede di quel tipo.
Quello a cui si può fare attenzione sono le variabili sociali, ad esempio: per avvicinare non partirei dagli estremi opposti (cioè evitiamo di mettere un anarchico ed un leghista allo stesso tavolo, perché finirebbe molto male la serata), però si potrebbero avvicinare persone con parziali compatibilità. Questo permetterebbe di aprirsi in parte ed avvicinarsi a contesti che non si conoscevano.
Serve ragionare in termini non di bianco/nero, dentro/fuori, ma cercare di creare uno spettro con la variabilità più ampia e permettere avvicinamenti anche parziali e magari mediati: se si ha un obiettivo per la serata, il fatto di essere con persone che non condividono al 100% gli stessi ideali è più gestibile, perché si ha qualcosa sul quale concentrarsi. L'obiettivo non è fare una conoscenza intima, ma conoscere una persona che vede qualcosa di diverso.
Mediare la relazione con un obiettivo esterno potrebbe essere d'aiuto per avvicinare persone appartenenti a gruppi diversi.

Alcune dating app sono nate per specifiche categorie sociali, così da agevolare i rapporti tra persone con visioni simili. Considerando il tema delle disabilità, come si può affrontare correttamente il tema dell'inclusione?

Domanda molto difficile, rispondo secondo mia opinione, ma vi direi di affrontare il tema con una persona disabile.
Penso alle neurodivergenze perché è l'ambito che conosco meglio: una persona neurodivergente può avere delle necessità in termini di input sensoriali di un determinato tipo, quindi creare uno strumento accessibile per chi ha una disabilità visiva o uditiva, secondo me, nel 2022 dovrebbe essere un po' la base.
È necessario cercare di capire quanto rendere utilizzabile davvero da tutti uno strumento.
Per quanto riguarda la possibilità di creare dei sottogruppi con tag specifici (banalmente le persone neurodivergenti che vogliono trovare altre persone neurodivergenti) dipende da come lo si approccia: non c'è niente di male di per sé, il problema nasce se quel tag può essere usato per escludere. Io lavoro con tante persone autistiche che alla fine cercano, costruisco e stanno bene in gruppi di persone autistiche, perché banalmente si trovano in un ambiente in cui

si capiscono più facilmente, che è esattamente il discorso che stavamo facendo prima.
Forse la chiave potrebbe essere questa: un conto è dare la priorità su determinati tipi di persone, un conto è usare i tag per escluderne delle altre. Cambia completamente l'approccio.

—

Rifiutare e essere rifiutati: ghosting.

Rifiutare qualcuno ed essere rifiutati, così come chiudere un rapporto, non sono dinamiche facili da gestire per entrambi i lati. Per questo motivo i fenomeni come il ghosting, l'orbiting e lo zombieing sono ampiamente diffusi, anche al di fuori delle piattaforme digitali.
Secondo il tuo parere, cosa si può fare per ridurre l'impatto emotivo e psicologico di chi subisce ghosting (che esulino da un percorso di terapia con un professionista in quanto in ottica progettuale non sarebbe di nostra competenza)?

Direi innanzitutto che quando si chiude una relazione si sta male soprattutto se non si era allineati sulla volontà di chiusura.
Il tentare necessariamente di evitare l'emozione negativa, forse, non è la strada corretta. Se si è stati ghostati è normale stare male e in realtà l'emozione negativa sta raccontando qualcosa: il dispiacere per il fatto che una persona sulla quale si erano costruite delle aspettative e desideri sia sparita nel nulla.
Il problema del ghosting è che pone la persona ghostata nella posizione di subire una decisione arbitraria da parte dell'altro, senza possibilità di azione. Magari qua si può aprire un ventaglio: è vero che se si è stati ghostati non si hanno possibilità di azione? Si può decidere come agire, ad esempio nel cercare o no la persona, nell'andare a controllare se la si trova online sui social, oppure nel decidere se cancellare tutte le dating app o darsi altre possibilità. Un margine di azione si ha sempre e vale la pena riflettere su quel margine.
Tra l'altro l'orbiting è l'esempio tipico della possibilità di riconoscere la dinamica e del fatto di farne parte come agente attivo nella scelta di riagganciare un rapporto che ha questo tipo di andamento, potendo scegliere se lo si vuole o meno.

Io vedo fondamentale in realtà la prevenzione; è necessario fare un lavoro a monte di riconoscimento che le relazioni a volte finiscono e non è colpa di nessuno, perché semplicemente non c'è compatibilità, non c'è sufficiente interesse, non c'è sufficiente energia relazionale per portarla avanti e quindi, magari, aiutare nella comunicazione. Si possono fornire delle indicazioni relative al fatto che sia meglio comunicare una chiusura, piuttosto che non comunicarla, ricordandosi anche che non si è sempre tenuti ad una spiegazione da parte dell'altro e questo è importante da ambo le parti.
In realtà le persone ghostano perché magari non hanno l'energia, la voglia, la capacità di stare ad affrontare una discussione nella quale si verrebbe aggrediti o sarebbero richieste spiegazioni che non si saprebbero fornire.
Ho sempre voluto evitare di dipingere chi ghosta come carnefice e chi viene

ghostato come vittima. Prima di tutto perché i dati ci dicono che tutti fanno tutto, tutti ghostiamo o subiamo e poi perché serve veramente entrare in una logica di apertura della lettura della situazione: da un lato serve sdrammatizzare perché subire ghosting non significa essere inadatti o sbagliati; dall'altro lato serve responsabilizzare le persone sul fatto che si sta parlando con un altro essere umano ed è bene comunicare l'intenzione di non volerlo più sentire, in quanto è un pieno diritto.

Mostrare dei vantaggi risulta più efficace che comunicare semplicemente delle informazioni. È possibile incentivare chi pratica ghosting a non farlo mostrando dei lati positivi? Se sì, attraverso quali strategie?

Il vantaggio è la chiave vincente, perché gli esseri umani si muovono per motivazioni e, se sanno di poter guadagnare qualcosa, diventa più facile che intraprendano una strada.
Può risultare difficile dire che tipo di vantaggi. Subire del ghosting dovrebbe far ragionare sulla persona che si ha dall'altra parte e sul fatto che probabilmente abbia delle ragioni per non voler continuare la frequentazione; questo dovrebbe essere sufficiente per capire che ha comunicato qualcosa anche senza comunicare.
Il discorso, anche qua, rimane a monte: una volta che c'è stato il ghosting, si possono trovare delle strategie per gestirlo, però può comunque far male perché lascia dell'insicurezza. Si potrebbe ragionare nell'ottica della persona ghostata che diventa agente della situazione, potendo magari fare "un'apertura-chiusura" attraverso una domanda alla persona che sta ghostando, per assicurarsi che le sue intenzioni siano quelle e cercare di creare un ponte comunicativo (esempio: "Ho il sospetto che tu stia ghostando, se non è così dammi un feedback, altrimenti se non mi risponderai avrò capito").
Non sono situazioni semplici e l'effetto del ghosting dipende dall'intensità della relazione, purtroppo succede anche in situazioni gravi che vanno oltre una chat di pochi messaggi. Se una persona smette di rispondere non è detto che l'altro pensi al ghosting come prima spiegazione, soprattutto se la persona prima non ha dato segnali. A volte vengono dati dei segnali un po' impliciti che magari l'altra persona non coglie e così, pur di non trovarsi nel conflitto, si taglia la conversazione; altre volte è proprio repentino e la persona che lo subisce è ancora più sconvolta dalla situazione in termini psicologici, perché sembra non avere senso il tipo di comportamento. Può essere di aiuto riconoscere che in realtà la dinamica è sensata ipotizzando che l'altra persona sia voluta uscire da una situazione che non sapeva gestire o non aveva l'energia per gestirla.
Non promuoverei lo stare bene quando è giusto stare male, perché è ciò che permette di capire che a quella persona tenevamo e che ci ha feriti. D'altronde l'esclusione sociale per l'essere umano è estremamente dolorosa e quale forma di esclusione sociale è più forte di una persona che fino al giorno prima ti cerca, ti scrive e il giorno dopo scompare nel nulla?

Sono state fatte delle ricerche sul ghosting e sulle motivazioni di chi ghosta:

ci sono, a volte, anche delle motivazioni di percezione di sicurezza personale legate al riconoscimento di atteggiamenti che ricordano vecchie relazioni, vecchie situazioni e si cerca di uscirne prima che sia tardi; oppure sono motivazioni legate alla ricomparsa nella propria vita di relazioni estremamente significative che sembravano essere interrotte; piuttosto che la presenza di situazioni esterne all'ambito relazionale che sommergono completamente le energie.
Sono situazioni della vita quotidiana che capitano, la questione centrale resta la deumanizzazione dei rapporti virtuali; soprattutto nel ghosting online ci si dimentica che dall'altra parte c'è un essere umano e la chat può diventare un passatempo per riempire dei minuti da perdere, dopodiché si scompare. La questione alla base è la mancanza di umanizzazione del rapporto che si crea virtualmente.

—

Molestie e violenze.
Un individuo può trovarsi a dover fronteggiare diversi tipi di molestie o violenze, sia online, sia offline: dalle offese verbali, alle dick pic, alla condivisione di materiale sessuale ed alla violenza fisica.
Quali sono gli strumenti o le strategie utili per prevenire e proteggere le possibili vittime e per aiutarle in situazioni simili?
Vi sono strumenti efficaci per interagire con chi commette queste violenze?

Vi posso portare l'esperienza diretta da admin di alcuni gruppi: scrivere regole esplicite del gruppo. Serve chiarire in maniera estremamente esplicita che cosa è accettabile e che cosa no all'interno di un contesto sociale, in cui – di nuovo – il consenso secondo me torna ad essere il pilastro portante, anche proprio nei termini di consenso alla modalità di relazione ed alla relazione.
Gestisco un contesto di incontri dal vivo e tra le regole di accesso agli eventi figura il fatto di chiedere il consenso esplicito all'altra persona prima di avere un contatto fisico (potrebbe essere mettere una mano sulla spalla, non sessuale). Quindi veramente un prestare estrema attenzione.
Il consenso va unito al fatto che ci siano delle persone alle quali rivolgersi in ogni momento o, comunque, al fatto di garantire un contesto di controllo che possa rispondere qualora queste situazioni spiacevoli dovessero avvenire; bisogna comprendere cosa è accaduto ponendosi naturalmente dalla parte della vittima e prendendo per vero il disagio della persona che ha subito una cosa sgradevole; poi si lavora sul contesto per capire come evitare che si ripetano questi eventi.

I comportamenti che io considererei campanelli di allarme sono proprio quelli di violazione anche del più piccolo consenso.
La ragione per la quale ritengo così importante il consenso esplicito è perché serve a entrambe le parti, nel senso che poi – all'interno di un contesto informale – le persone si prendono delle libertà che non sono accordate a priori ed è molto più difficile fermarle. Bisogna capire se si è davvero in un contesto che fa sentire sicuri nel caso si dica di "No", perché la parte attiva della persona che subisce

determinati tipi di comportamenti, a volte, viene de-attivata dal fatto che il contesto non li renda efficaci.
Non solo si deve abituare la persona a chiedere il consenso, ma la si deve anche abituare a ricevere i "No". Se si chiede di poter mettere una mano sulla spalla, il "No" è una risposta legittima tanto quanto un "Sì" (evitando che al "No" scaturiscano le domande sul perché, sul fatto di non starsi simpatici o altro).
La giocherei proprio su questo: creare un contesto di regolamentazione sicuro a priori e che chiarisca in maniera veramente esplicita le dinamiche. Inoltre, vanno garantite delle sanzioni in caso di mancato rispetto delle regole, con possibilità di recupero a seconda della gravità della situazione. In questo momento non vedo altro modo, perché bisogna ripartire proprio dall'educazione siccome non l'abbiamo, pertanto va fatta in ogni singolo spazio che si calpesta cercando di farla meglio.

Direi che si possono anche pensare dei contesti riparativi, nei quali una persona che ha mostrato una mancanza di sensibilità nei confronti dell'altra (che non sia sfociata in molestia o violenza) può seguire un un processo riparativo di dialogo se tutte le parti sono d'accordo.
Questa è una struttura che richiede un investimento enorme, quindi forse avere delle norme di comportamento che siano accordate e contrattualizzate prima, con anche eventuali sanzioni esplicitate, può essere più sensato.
La sanzione identifica anche la gravità dell'atto: un conto è dire di non toccare le altre persone senza il loro consenso; un conto è dire che, se si ricevono segnalazioni per aver toccato una persona senza il suo consenso, questa sarà la conseguenza. La conseguenza può anche essere il fatto di non avere accesso alla piattaforma per quindici giorni, ma aiuta comunque a dare una dimensione psicologica alla gravità del fatto. Chiaramente questo genererà una selezione all'ingresso molto alta, perché non tutti accettano di stare entro queste condizioni.

—

Francesca Lari

Psicologa e psicoterapeuta
Orientamento analitico junghiano

Pazienti in presenza di Genova

Pazienti online da Lazio e Svizzera

"Il problema di quest'epoca è il mantenere la relazione, non tanto crearla. Qual è la motivazione che porta ad avvicinarsi all'altro? Come si mantiene offline il grado di intimità che si crea online? Dal vivo è difficile mantenere quell'intimità."

Approcci alla conoscenza dell'altro.

In base alla tua esperienza professionale, quali sono le modalità principali di approccio alla conoscenza dell'altro che si sceglie di perseguire? Quanto influiscono in questo processo di conoscenza il profilo psicologico di personalità (introverso/estroverso), l'età ed il contesto fisico e sociale?

Sicuramente nella modalità online resta aperta una visione dell'altro più idealizzata, che ovviamente facilita da un lato un'apertura più intima, ma poi rischia di tradursi in una modalità offline in una chiusura parallelamente alla de-idealizzazione. Tante persone preferiscono restare in una modalità online anche per anni, anche tra persone che vivono nella stessa città. Ho conosciuto storie di ragazzi e di trentenni che preferiscono restare online trattando anche di argomenti molto privati, raccontandosi cose che a nessun altro racconterebbero, ma facendo in modo che il rapporto resti il più possibile online oppure a sfondo sessuale (anche in modo soddisfacente per entrambi), quindi in una modalità di ritiro sociale.
La volontà è di restare in un presente dilatato, che resti sempre uguale, in una modalità di vivere il "qui e ora" come se il display fosse un eterno presente. L'ho riscontrato molto di più nei ragazzi giovani, per i quali aver perso due anni con la pandemia ha significato un'interruzione delle relazioni.
Un conto è perdere due anni dai 28 ai 30 anni, un'altra è perderla dai 14 ai 22 anni. Forse a ridosso dei passaggi evolutivi ho riscontrato maggiormente questa presenza forte della modalità online. Forse tra i giovani c'è ancora un senso di scoperta nel vedere una persona online dopo averla idealizzata online; mentre i più grandi, intorno ai 30 anni, vogliono restare online, perché vedersi offline può comportare anche il fatto di perdere il rapporto.

Secondo il tuo parere è possibile aiutare queste persone a tornare ad un approccio offline?

Il contenuto delle conversazioni è sempre molto molto intimo online, perché lo schermo protegge e quindi dovrebbe cambiare proprio a monte il contenuto della conversazione. Anzi, più è lontana la persona geograficamente parlando e più diventa intima la conversazione.
La distanza tra l'altro resta un elemento fondamentale e in quest'era la pragmatica della comunicazione va un po' rivista. La distanza dall'oggetto influisce non tanto per come è stato il rapporto con tua madre, per la prossemica, quanto per il fatto di avere uno schermo. Probabilmente anche io avrei detto cose diverse se fossi stata dal vivo.
Va un po' riscritto tutto quello che è l'attaccamento dalla pandemia in poi e da quando si è iniziato ad usare i mezzi digitali per creare e mantenere relazioni.
Ecco, poi il problema di quest'epoca è il mantenere la relazione, non tanto crearla. Qual è la motivazione che porta ad avvicinarsi all'altro? Come si mantiene offline il grado di intimità che si crea online? Dal vivo è difficile mantenere quel grado di intimità.
Il mezzo comunicativo determina l'intenzione degli interlocutori: se si vuole

parlare con una persona senza dover rispondere subito, si invia una mail; se si vuole subito una risposta, si chiama. È la latenza tra una risposta e l'altra la questione. L'online aiuta a scegliersi gli interlocutori ed anche la distanza geografica identifica il contenuto della conversazione che si avrà.

—

Livelli di comunicazione interpersonale in relazione ad un approccio iniziale.

L'ambiente ed il livello di comunicazione (verbale, paraverbale e non verbale) che utilizziamo influenzano l'interazione con l'altrə. Per esempio, attraverso la messaggistica si utilizza il livello verbale, mentre quello non verbale è assente.

Con i mezzi digitali sono cambiate le dinamiche di costruzione dei rapporti in relazione alla possibilità di limitare o meno alcuni di questi livelli di comunicazione. In particolare, quando la tecnologia aumenta le possibilità e quando invece le limita?

È un discorso di coscienza: la coscienza dell'uomo, la coscienza della tecnologia e la coscienza dell'Universo sono troppo diverse. Di questo argomento si dibatte da molti anni e bisognerebbe diminuire la distanza che c'è, perché noi usiamo un mezzo che ha una coscienza più ampia della nostra e non siamo in grado di sostenere la differenza.

Quando si racconta tutta la propria vita ad una persona che non si ha mai visto dal vivo si creano, volendolo o meno, delle aspettative e sappiamo che la psicologia studia proprio tutto quello che c'è tra chi siamo e quello che gli altri si aspettano da noi; in mezzo a queste due affermazioni c'è tutta la storia della psicologia.

Quindi si devono sicuramente regolare le aspettative anche se si è parlato di aspetti privati di se stessi con l'altra persona. Non so come si faccia. Anche senza volerlo le aspettative si alzano e non si avrà mai il coraggio di vederla quella persona, perché non si è strutturati.

A mio avviso è necessario lavorare di prevenzione per far capire come lo strumento di comunicazione online possa creare una comunicazione totalmente diversa da quella che si avrebbe dal vivo.

Ho fatto psicodramma e quando dovevamo inscenare una conversazione telefonica ci sedevamo di spalle, perché per quanto ci si possa vedere online non ci si vede davvero. Si resta sempre quel bambino non visto, perché nell'online ci si può nascondere quanto si vuole. Ecco, vi siete imbarcate in un progetto interessantissimo quanto difficile. Secondo me bisognerebbe lavorare un po' di prevenzione nelle scuole elementari, nelle scuole medie, anche lavorando sullo psicodramma (magari mettendo delle sedie con schienale opposto per mostrare che quando si parla in online ci si dà la schiena). Il corpo è ciò che fa la differenza tra online ed offline. Jung diceva "troppo corpo, e lo spirito muore; troppo spirito, e il corpo muore". Bisogna trovare la giusta distanza che si traduce nel mantenere la relazione.

—

Tempistiche evolutive di un rapporto.

Quale influenza hanno i social media e le dating app sulle tempistiche evolutive di un rapporto?

Secondo te le informazioni pregresse, ottenute prima di un incontro di persona, influenzano l'andamento dello stesso?

Modalità di controllo: se cerco informazioni sul mio interlocutore su internet esprimo semplicemente la mia profonda insicurezza. Viviamo in un'epoca dove le modalità controllanti sono molto diffuse ed impediscono di entrare in intimità con le emozioni, privandole.

Si tratta di una modalità di controllo perché priva dell'impatto emozionale con l'interlocutore, a volte priva dal razionalizzare o idealizzare. Non siamo suore o asceti che raggiungono l'estasi; per provare l'estasi bisogna mettere il corpo in una relazione, bisogna fare l'amore.

Mi stanno arrivando tantissimi pazienti con un *Disturbo ossessivo compulsivo (DOC)* incentrato sulle relazioni e derivante dall'uso eccessivo dell'online.

Anche con i miei pazienti sto avendo molti colloqui online ma sto cercando di scoraggiare questa modalità, perché si sta prendendo una deriva molto poco emotiva, quasi da ritiro sociale, familiare o scolastico.

—

Tipologie di rapporti: tra conscio e inconscio.

Considerando le tipologie di rapporti che si possono instaurare durante una conoscenza (relazione stabile, sesso occasionale, …), come le discrepanze tra ciò che le persone vogliono realmente (inconscio) e ciò che manifestano di volere (conscio) influenzano la conoscenza dell'altrə?

Le aspettative non soddisfatte sono quelle che poi non consentono di mantenere la relazione. Esisteranno sempre delle aspettative conservate nell'inconscio, il nostro sé è sfaccettato (per fortuna) e penso che molti dovrebbero andare in psicoterapia per conoscere tutte le parti interne più profonde.

Torno sul concetto di bambino non visto: il bambino fa di tutto per essere visto dalla madre, ma non sa nemmeno lui chi è. In questa modalità online le persone si raccontano per quelle che sono le loro reali esigenze e si aspettano che l'altro le soddisfi in qualche modo, altrimenti non si aprirebbero mai. È per questo che non si ricerca la relazione offline, perché si ha paura di non poterla mantenere, di non poter soddisfare quell'aspettativa. Si crea quel presente dilatato, si crea un limbo di sicurezza nel quale si rimane.

Come si inseriscono le priorità personali di autorealizzazione (lavoro, amore, studio, altro) nella ricerca di specifici tipi di relazione?

Questi sono i compartimenti stagni del sé. Conosco pazienti che hanno una vita professionale soddisfacente, sono veramente al top e poi la sera hanno solo online le loro relazioni e non sono in contatto con le sfaccettature del loro sé. Non legano i loro personaggi sullo stesso dato di realtà e questo, se si moltiplica

questo tipo di personaggio per tutti i giovani del mondo, porta a chiedersi che futuro avremo. Bisogna iniziare dai bambini a rappresentare dei livelli di comunicazione diversi, che possono essere tutti efficaci, ma bisogna insegnare che per parlare delle cose intime l'online può essere utile magari all'inizio, ma poi bisogna ricongiungersi con la realtà. Dal vivo diventa tutto più difficile perché è spaventoso.
La modalità comunicativa poi cambia molto a seconda delle età, il discorso è molto diverso per i Boomer o per la Generazione Z.

—

Processo di chiusura di un rapporto.

Le piattaforme digitali hanno cambiato molto le modalità di rifiuto dell'altrə e di interruzione di un rapporto, per esempio in riferimento al ghosting. Come si può non banalizzare il sentimento che si prova in seguito a modalità di chiusura simili?

Risulta traumatico per una persona che durante l'infanzia non ha avuto una buona esperienza rispetto alla costanza; sicuramente è traumatico rivivere emozioni e momenti profondamente tristi.
Il ghosting è un atteggiamento molto legato alle persone con atti narcisistici, ma ora non è nemmeno più così. Avere delle esperienze sessuali prima di una vita affettiva stabile è diventata un'esigenza precisa. Sperimentare il corpo e la propria sessualità è importante e molti ragazzi ricercano amici di letto per fare esperienza del corpo. Siamo 8 miliardi di persone sulla faccia della Terra ed abbiamo altrettante sessualità diverse; benvenga sperimentarsi. Il fatto che poi in questi legami sessuali coinvolgano i sentimenti è normale, dipende sempre dalle intenzioni che si vogliono dare ai rapporti. Un'esperienza sessuale appagante lega all'altra persona anche se non si ha intenzione di creare un rapporto affettivo ulteriore.
Bisognerebbe partire da una buona educazione sessuale che permetta di non distinguere tra amore e sesso, perché il corpo è sempre parte di se stessi e le emozioni sono coinvolte per forza. Chi subisce ghosting è normale che abbia investito in quel rapporto degli aspetti emotivi, è un argomento delicato e lo strumento dell'online amplifica il grado di difficoltà. Siamo portati a pensare che l'online sia uno strumento indifferente, ma non è così: a volte difende e a volte travisa ciò che si vuole dire, pensiamo che sia uno strumento per semplificare le relazioni, per banalizzarle, ma non è così.
Entriamo nella deumanizzazione dell'altro e nella brutalità. È la banalità del male: quando si passa dal semplificare (che va bene) al banalizzare, c'è differenza.

—

Considerazione finale.

Tenendo in considerazione il quadro che si è delineato fino ad ora, ritieni, per concludere, che vi siano fasce d'età maggiormente in difficoltà

nell'approccio con l'altrə? Per quali ragioni?

I trentenni, perché sono in un passaggio evolutivo e si sono trovati nel post-pandemia adulti, pensiamo ad esempio al passaggio 27-30 anni; si sono persi parte della loro gioventù con il rammarico di non aver vissuto ancora degli anni spensierati. Ho l'impressione che siano arrabbiati, interdetti. Loro sono in attesa tra chi dovrebbe dire loro cosa fare ed il fatto di dover prendere l'iniziativa.

Cosa riscontri nella fascia tra i 18 ed i 25 anni?

Penso che si riferisca sempre tutto a passaggi scolastici e di assunzione di responsabilità. Ho conosciuto ragazzi in questa fascia di età che hanno ripetuto due o tre volte la quinta superiore, perché non riuscivano a presentarsi all'esame di maturità; idem per chi si deve laureare e non riesce a superare l'ultimo esame prima della laurea. Ecco, le loro relazioni sono frustrate e legate al voler mantenere un passato che non si può più avere. Penso che il passaggio sia molto legato alla costruzione dell'identità; si vive un eterno dilemma tra responsabilità e libertà.

Il futuro è incerto e sono incerte le relazioni.

—

Silvia Becchis

Psicologa e psicoterapeuta
Orientamento psicodinamico

Pazienti in presenza di Racconigi (CN) e dintorni

"Da una conoscenza online, le informazioni pregresse vanno a generare un sistema di aspettative che possono essere un bene o un male. Si può andare incontro all'idealizzazione, oppure si può decidere di non avviare nemmeno l'approccio con una persona sulla base di quello che mostra."

Approcci alla conoscenza dell'altro.

In base alla tua esperienza professionale, quali sono le modalità principali di approccio alla conoscenza dell'altro che si sceglie di perseguire? Quanto influiscono in questo processo di conoscenza il profilo psicologico di personalità (introverso/estroverso), l'età ed il contesto fisico e sociale?

Mi verrebbe subito da pensare alla facilità che può esserci dietro ad una scelta di tipo online, nel senso che elimina tutta una serie di possibili difficoltà, imbarazzi, che scaturiscono invece da una conoscenza offline, la quale richiede magari del contatto fisico, un rapporto fin da subito faccia a faccia e tutto un sistema corporeo che invece con l'online può avvenire anche in un secondo momento. Online posso scegliere io che cosa mostrare di me all'altro, posso fare già una selezione delle mie parti che voglio che l'altro conosca, mentre con l'offline questi filtri vengono un po' meno. Quindi una buona motivazione potrebbe essere questa. Avere in un certo modo un po' più il controllo della situazione, anche perchè in una conoscenza di tipo online sono io a stabilire che cosa di me mostrare e che cosa invece no.

Secondo la tua esperienza, questa scelta come influenza lo sviluppo successivo della relazione?

Dipende da come evolve poi la relazione, se rimane di tipo superficiale e occasionale, senza una conoscenza intima approfondita, non per forza determinerà un esito migliore o peggiore. Certo è che se, invece, l'obiettivo fosse quello di instaurare una relazione più intima e sentimentale con l'altro potrebbe avere dei contro; nel senso che, ad un certo punto, è necessario per forza svelarsi, deve avvenire per forza un passaggio ad un grado ulteriore, perché altrimenti diventa difficile che la relazione possa definirsi veramente intima e profonda.

Secondo il tuo parere l'età può influire sulla scelta di approcciarsi online o offline?

Sì, sicuramente per una questione di facilità di utilizzo della tecnologia penso che siano le nuove generazioni (sicuramente gli adolescenti) ad essere chiamate in primo piano ad un utilizzo più frequente di queste modalità online. Poi c'è tutta la fascia d'età adulta a seconda del tipo di applicazione, se consideriamo che molte sono ovviamente vietate ai minori, e qua immagino vi siano modalità di approccio diverse.
Pensando ad esempio alle dating app ed all'accoppiamento di profili probabilmente lì i fruitori sono più i giovani adulti, immagino i giovani di età intorno ai 30-35 anni che utilizzano molto questi canali, ma in generale penso derivi anche solo da una facilità di utilizzo della tecnologia. L'età dei fruitori deriva da una maggior confidenza con queste nuove modalità digitali, non tanto per caratteristiche tipiche della fascia di età.

Nell'ottica della progettazione di un servizio che incentivi la conoscenza dal vivo, dalle esperienze dei pazienti con i quali hai lavorato, vi sono delle dinamiche di approccio dal vivo che ritieni interessante riportare?

L'approccio dal vivo ed in generale il motivo per il quale due persone si scelgono, di solito, deriva da interessi comuni. Di solito può facilitare il fatto di appartenere a gruppi allargati comuni, nei quali ci si incontra perché si è amici di amici e si organizzano momenti sociali come feste, eventi più ampi ed altro. In questi casi nascono le prime occasioni d'incontro e poi da lì inizia la frequentazione. Gli interessi comuni possono essere dei concerti, la musica, oppure reti sociali ampie che sicuramente facilitano molto almeno l'inizio di una frequentazione. Le dinamiche di approccio online non possono essere sempre trasposte uguali in presenza: se pensiamo agli incontri per single, con il ritrovo di persone che arrivano da sole ad incontrare qualcun altro, lì sono occasioni create apposta. L'esperienza comune è più che altro che una persona arrivi insieme al proprio gruppo di amici, incontri un altro gruppo e da lì si trovi una persona con la quale frequentarsi.

—

Tempistiche evolutive di un rapporto.
Quale influenza hanno i social media e le dating app sulle tempistiche evolutive di un rapporto?

Secondo te le informazioni pregresse, ottenute prima di un incontro di persona, influenzano l'andamento dello stesso?

Mi viene da dire che fungono da acceleratori perché è come se si saltassero dei passaggi. Una relazione che si sviluppa offline ci si aspetta che abbia dei tempi più lunghi di quanto si possa avere una che nasce su un social network o altre applicazioni, perché è come se la fase iniziale di conoscenza venisse accorciata tramite la presentazione di se stessi online. Tramite queste applicazioni decido già che cosa mostrare e l'altro reperisce già tutta una serie di informazioni senza bisogno di chiederle o che queste debbano venir fuori man mano; è come se potessi mostrarmi già con la mia storia pregressa che ho selezionato e nel momento dell'incontro con l'altro conosco già tutta la serie di informazioni di lui o lei senza aver bisogno di chiederle, di scoprirle.

Le informazioni pregresse vanno poi a generare un sistema di aspettative fondamentalmente, perché immaginando ciò che troverò di fronte, creerò delle aspettative che possono essere un bene o un male: esse si incontrano con un dato di realtà e non sempre vengono confermate. Si può andare incontro all'idealizzazione, oppure si può decidere di non avviare nemmeno un approccio con una determinata persona sulla base di quello che mostra. Sono gli aspetti positivi e negativi della conoscenza online.

—

Tipologie di rapporti: tra conscio e inconscio.
Considerando le tipologie di rapporti che si possono instaurare durante una conoscenza (relazione stabile, sesso occasionale, …), come le discrepanze tra ciò che le persone vogliono realmente (inconscio) e ciò che manifestano di volere (conscio) influenzano la conoscenza dell'altrə? Come si inseriscono le priorità personali di autorealizzazione (lavoro, amore, studio, altro) nella ricerca di specifici tipi di relazione?

Lo influenza moltissimo. Innanzitutto è un lavoro difficile quello di riuscire ad avere consapevolezza di cosa si desidera e può richiedere anche anni e anni di lavoro su di sé. Premesso questo, è normalissimo che si creino delle discrepanze tra ciò che si desidera più a livello inconscio e ciò che si ricerca in maniera più consapevole; questo può generare dei conflitti tra l'ideale che uno si pone (che può essere un'ideale dettato da aspettative genitoriali, aspettative sociali, aspettative culturali di vario tipo, dall'orientamento sessuale, al collocamento che l'altra persona ha a livello sociale, culturale, lavorativo, economico ed altri aspetti) e ciò che è realmente l'altra persona. Se le due cose non coincidono può diventare problematico, perché può generare anche un accanimento nel portare avanti a tutti i costi quella relazione volendo dimostrare qualcosa a qualcuno.
In generale, comporta insoddisfazione a lungo andare, perché la relazione non regge quando l'appagamento deriva solo dall'approvazione esterna e non dalla propria.
Questo è un grosso tema, molto complicato, che richiede anche nelle relazioni più durature e felici di interrogarsi a volte sul perché si sceglie quella persona, proprio con quelle caratteristiche ed è fondamentale divenirne consapevoli. L'indirizzo psicodinamico va alla ricerca delle motivazioni inconsce che spingono ad agire in quel determinato modo.

In alcuni casi le discrepanze tra volontà ed azioni sono ampie e derivanti da motivazioni profonde; in altri casi possono dipendere da condizionamenti sociali dei quali si è consapevoli. Vi sono degli strumenti per aiutare le persone a riconoscere questi condizionamenti e superarli?

Mi è capitato con una paziente riguardo all'orientamento sessuale: vi era un forte condizionamento culturale e che passava anche dalla dalla famiglia d'origine, per cui si sentiva frenata. Il condizionamento familiare o amicale può essere molto forte a volte, anche se magari la cultura di appartenenza approva un comportamento.
È fondamentale vedere tutta la cornice entro cui si è inseriti e fare in modo che non si venga giudicati. Per la futura progettazione sarà sempre fondamentale tenere a mente: il non giudizio e l'accoglienza. Come si traducano a livello pratico è difficile dirvelo, però sono due elementi che passano attraverso miliardi di cose, dal linguaggio, dal non verbale e molto altro.

—

Progettare superando gli stereotipi.
Molte dating app utilizzano tag, filtri ed algoritmi che aiutano ad

avvicinare persone con interessi simili, ma allo stesso tempo amplificano eventuali discriminazioni.
Dove si pone la linea che intercorre tra inclusione e discriminazione nell'uso degli stessi?
Ci sono regole ed accortezze che dovremmo tenere presente durante la progettazione?

Hai detto la parola "etichette" e subito mi è venuta in mente questa riflessione: è un bisogno dell'uomo quello di tentare di mettere tutto in categorie ben definite; quindi anche all'interno delle minoranze, della comunità LGBT+, dove l'obiettivo è quello di in realtà abbattere le etichette, si continuano ad usare e se ne creano di nuove, al contrario di quello che sarebbe l'obiettivo.
È proprio un bisogno automatico dell'uomo quello di classificare cosa si è e cosa non si è; noto questa problema soprattutto nell'adolescenza, dove questi temi sono all'ordine del giorno ed è difficilissimo darsi una definizione, capire chi si è, ma anche solo a partire dall'orientamento sessuale e dall'identità di genere. È una domanda di quelle apocalittiche che si pongono gli individui e noi spesso diamo per scontato che uno sappia definirsi come maschile o femminile e sappia definire il proprio orientamento, diamo per scontato che nella ricerca di un partner si abbia ben in mente cosa si sta cercando; invece non è non è così. Vedo che a partire dall'adolescenza c'è un mondo veramente complicato e sempre più fluido.
Le etichette possono aiutare perché fungono da filtro, ma aiutano solo nel momento in cui io so già chi sono e cosa sto cercando, mentre in una fase iniziale possono anche mettere in difficoltà.

Secondo te perché gli adolescenti oggi fanno così fatica ad identificarsi?

La fatica di definirsi c'è sempre stata nell'adolescenza ed è proprio la caratteristica principale di questa fase la definizione di se stessi.
Adesso mi sembra che la ricerca di quella definizione sia più orientata in quei canali riguardanti l'orientamento sessuale ed il genere, rispetto a quanto non lo fosse qualche anno fa; penso dipenda dal fatto che sempre più persone si fanno portavoce di questi temi e sono situazioni molto più dibattute sui social.
Forse anche perché, per quanto ancora non sia una situazione rosea, già c'è più accettazione e libertà di comunicazione e quindi se ne parla il quotidiano. Per gli adolescenti sta diventando un tema sempre più centrale.
Forse il rischio è anche quello di incorrere nel definirsi in modo superficiale, nel sentirsi esperti troppo facilmente. Questo è uno dei rischi di internet. Sembra che avere tante informazioni a portata di mano faciliti, in realtà può generare anche molta confusione.

—

Processo di chiusura di un rapporto.
Quale influenza hanno le piattaforme digitali sulle modalità di rifiuto dell'altrə e di interruzione di un rapporto, considerando anche la diversa

natura dei rapporti?
Quali sono i risvolti emotivi e psicologici degli individui coinvolti, - sia nel breve, sia nel lungo termine - a seconda della modalità di rifiuto?

Rispetto alle modalità di chiusura delle relazioni, così come le modalità di avvio, possono essere più veloci e più immediate, come se uno si sentisse più autorizzato a chiudere anche senza dare spiegazioni, perché è il contesto digitale lo permette. In un contesto offline è più difficile sparire perché si ha la possibilità di incontrare ancora la persona.
Il problema è quando si creano delle dinamiche che continuano a ripetersi, ovvero quando si interrompono in maniera seriale le relazioni, oppure quando si è vittime ripetutamente di chiusure di questo tipo.
I risvolti emotivi ovviamente ci sono e possono essere più o meno importanti a seconda del grado di consapevolezza che ha ognuno e dipendono da diversi fattori psicologici. Da un lato ci potrebbe essere un risvolto positivo che porta ad affinare le modalità di ricerca (sia online, sia offline), perché avere diverse relazioni può rendere maggiormente consapevoli di quello che non si vuole più cercare in una relazione. Dall'altro lato può generare dei risvolti negativi che portano a non sentirsi adeguati, ad interrogarsi sul perché si venga sempre rifiutati, eccetera.
In questi momenti sarebbe utile sicuramente poter segnalare sull'app questi comportamenti, magari con un messaggio che ti fa notare che è successo qualcosa e ti indica dove poter chiedere aiuto, sia per chi subisce il rifiuto, sia per chi lo pratica, perché interrompere ripetutamente le relazioni può essere segnale di un problema ed è importante capire cosa può spaventare ed accogliere anche il disagio.

—

Molestie e violenze.
Un individuo può trovarsi a dover fronteggiare diversi tipi di molestie o violenze, sia online, sia offline: dalle offese verbali, alle dick pic, alla condivisione di materiale sessuale ed alla violenza fisica.
Quali sono gli strumenti o le strategie utili per prevenire e proteggere le possibili vittime e per aiutarle in situazioni simili?

Anche in questo caso è fondamentale, secondo me, non banalizzare e non minimizzare, perché c'è una componente di oggettività nelle violenze e nelle molestie, però c'è anche un grado di soggettività. La soggettività dipende da quanto è ampio il raggio di protezione della propria sfera personale, quindi quanto ci si sente invasi dagli altri. In alcuni casi può essere anche solo un determinato commento che risulta sgradevole ed è fondamentale non minimizzare l'accaduto.
Potrebbe essere utile avere un elenco di comportamenti che si ritengono non adeguati, in modo da incentivare la persona che ha subito un comportamento sgradevole a denunciare, non solo in maniera legale, ma proprio segnalare al gestore dell'applicazione, all'organizzatore dell'evento o altro che c'è stato un comportamento che ha violato le regole.

Dopo la segnalazione serve anche proteggersi, perché se ad esempio l'altra persona continua a scrivere messaggi non ci si sente tutelati e si può anche avere timore di qualsiasi comportamento ulteriore. L'obiettivo è la messa in sicurezza della persona dopo aver ricevuto la segnalazione, quindi per esempio si può chiudere la chat online o altri sistemi da progettare.
In ultimo, potrebbe esserci anche una una sorta di dizionario con tutti questi termini che, finalmente, oggi sono all'ordine del giorno, ma non tutti conoscono queste sfumature che può assumere la violenza.

Vi sono strumenti efficaci per interagire con chi commette queste violenze?

Bisogna dare un messaggio educativo e far presente che quel comportamento non è adeguato; è utile farlo anche in ottica preventiva, come una premessa da fare a priori dell'inizio di una chat, dove entrambe le parti in gioco ricevono un messaggio con i comportamenti che non sono adeguati e con le modalità per poterli segnalare.

—

Andrea Farolfi

Pedagogista
Laurea in Filosofia dell'educazione

Consulente sessuale
Esperto in sessualità atipiche

Pazienti in presenza di Firenze e dintorni

Pazienti online di Firenze e dintorni

"La comunicazione è, ovviamente, fondamentale nella sessualità, ma c'è un grosso problema di comunicazione con se stessi e con gli altri; nonché una mancanza di educazione a livello scolastico, che si passa inter-generazionalmente."

Costruzione di un rapporto in relazione ai mezzi digitali.
Secondo la tua esperienza professionale, si riscontrano cambiamenti nelle dinamiche di costruzione dei rapporti amorosi e/o sessuali tra individui legati all'avvento dei mezzi digitali? Come e verso quale direzione ci si sta orientando?

L'uso della tecnologia ha cambiato sicuramente l'approccio alla sessualità. Ogni strumento è qualcosa che ci cambia anche a livello cognitivo e quindi, inevitabilmente, cambia anche il nostro modo di rapportarci.
Secondo la mia idea si tendeva, almeno fino a qualche anno fa, a vedere gli approcci digitali di seconda categoria rispetto agli approcci dal vivo, mentre oggi – soprattutto dopo i lockdown – questo giudizio è andato un po' scemando. Anche se le modalità tra online ed offline sono cambiate, le dinamiche che si possono vedere online sono le stesse che si trovano offline. Secondo il mio parere, la differenza sostanziale tra online e offline è che anche se sui social e sulle dating app noi portiamo noi stessi così come siamo – inevitabilmente ancora oggi e forse per sempre – c'è una sorta di percezione di anonimato, anche quando ci mettiamo la faccia. Un esempio lo troviamo nell'odio online, oggigiorno sempre più frequente.
Oggi sicuramente ci si approccia alle app di incontri con una maggiore serenità, ma ancora non c'è un'educazione ed una consapevolezza individuale; se da un lato ci sentiamo più liberi di approcciarsi a queste app, dall'altro dobbiamo essere anche più consapevoli della falsa depersonalizzazione che si sta mettendo in atto.
Manca un'educazione all'approccio online ed anche all'approccio offline che dovrebbe provenire da un'educazione su quattro dimensioni diverse tra loro: quella affettiva, quella sessuale, quella emotiva e quella relazionale.

—

Tempistiche evolutive di un rapporto.
Quale influenza hanno i social media e le dating app sulle tempistiche evolutive di un rapporto dal punto di vista della sfera sessuale? Secondo la tua esperienza professionale, i fenomeni come il sexting o lo scambio di materiale sessuale influenzano l'andamento del rapporto stesso?

Non conosco informazioni specifiche inerenti l'influenza del sexting nei rapporti, ma posso dirvi che il sexting è un gioco come tutti gli altri, solo che tante volte si scambia un po' il mezzo con il fine (come per la sessualità e le sue pratiche in generale). Il sexting è un mezzo con un fine che, spesso, non risulta chiaro. Si può usare per giocare, per eccitarsi, ma questo fine deve essere palese e conosciuto da tutti i partecipanti alla relazione, così come qualsiasi altro gioco di potere.
Tante volte il gioco diventa il fine stesso: se io cerco una relazione per fare quel gioco, il sexting tende ad essere più inefficace perché non è chiara la relazione tra le due cose. Questo porta a tutte le dinamiche relazionali che poi vengono analizzate anche in consultazione, come: avere aspettative sull'altra persona che vengono costantemente deluse per il semplice fatto che non sono state

esplicitate, caricare l'altra persona di aspettative o non essere mai abbastanza per il partner.

Come mai secondo te si creano questi fraintendimenti? A cosa sono dovuti?

Direi in primis per problemi di comunicazione tra i partner, ma anche con se stessi. Tutte le relazioni hanno sempre un aspetto intrapersonale ed un aspetto interpersonale, ad esempio: io faccio sexting perché penso che all'altra persona piaccia, ma in realtà non c'è stata una relazione interpersonale e sto usando il sexting come una sorta di difesa nei confronti della mia ansia di poter non piacere, o di non essere abbastanza, o di non trovare soddisfazione nell'altro. Quindi alla base c'è sempre un problema di comunicazione.

—

Approcci alla conoscenza dell'altro.

Secondo la tua esperienza professionale, risulta comune e agevole per le persone parlare delle proprie preferenze sessuali e delle proprie fantasie durante le fasi iniziali di conoscenza oppure riscontri delle difficoltà? Vi è differenza tra il confronto online ed offline?

Naturalmente comunicare le proprie preferenze sessuali è difficile per tutti, perché si parla dell'intimità di una persona e quindi di un'area estremamente vulnerabile. Se da una parte adattivamente abbiamo bisogno di proteggerci, dall'altra a volte ci proteggiamo anche troppo mettendo in atto una serie di difese (ad esempio proiettando sull'altro queste preferenze, pensando di non valere abbastanza, adattandosi o assumendo un atteggiamento passivo, assumendo un atteggiamento narcisistico, eccetera).
In più, la società mette alla base il giudizio morale, il giudizio performativo, eccetera e questo rende la comunicazione ancora più complessa, soprattutto per coloro che sentono particolarmente forti questi giudizi.
La comunicazione è ovviamente fondamentale nella sessualità, ma c'è un grosso problema di comunicazione con se stessi e con gli altri, nonché una mancanza di educazione a livello scolastico, che si passa inter-generazionalmente.
Fortunatamente oggi i social aiutano in parte a sopperire a questa mancanza, ma comunque questo tipo di comunicazione ha un setting diverso rispetto a quello scolastico o che si ha in consultazione.

Quando si parla di pratiche e preferenze atipiche, quali BDSM, kink o feticismo, la comunicazione è agevole? Se no, quali sono i giudizi più comuni e che effetti hanno sulle persone che ne sono vittime?

Chiaramente anche nella *sessualità atipica* la comunicazione è problematica.
La quasi totalità dei pazienti che contattano me o altri miei colleghi durante le consultazioni pone domande quali: "è normale che…?", "ho scoperto che mi piace …, ma il mio partner non vuole farlo", oppure "non so come dirglielo". Come è evidente, il problema è sempre lo stesso: le persone hanno difficoltà a parlare

di sessualità in quanto ambito intimo e a maggior ragione quando questa sessualità si scosta dalla tipicità.

Nel mio libro "*Be Kinky*" (Farolfi, 2022) c'è un paragrafo in cui descrivo in che modo è possibile parlare delle proprie preferenze sessuali al partner, ma anche di come ascoltare ciò che viene richiesto dal partner.
I giudizi sono molti e i più comuni sono ad esempio: "io non faccio queste cose", "per me questo è troppo", "non è normale" ed altri. Questi giudizi spesso vengono dati senza essere sufficientemente informati su cosa richieda una certa pratica sessuale. In tutto questo si torna sempre all'educazione, perché non conta solo la volontà di dirlo, ma anche come lo si dice. Ci vuole un minimo di educazione su come comunicare una preferenza sessuale e su come ascoltare. È fondamentale un ascolto attivo e non giudicante ed esistono giochi che allenano a questa modalità.
Se una persona ama il ballbusting (una pratica nella quale si viene presi a calci sui testicoli) si può comunicare in vari modi questa preferenza al partner, a prescindere dal fatto che gli possa piacere oppure no: il primo modo prevede di comunicarlo senza troppe accortezze; il secondo di introdurre il partner alla pratica spiegandogli in che cosa consiste, perchè lo si fa, come si fa, come ci si vuole sentire. Il secondo caso è la modalità più efficace.
In alcuni casi lo si comunica, poi, con un approccio volto a sminuire la pratica in sé, ma in questo modo non si risulterà sinceri con se stessi e con il partner e non si otterrà quello che si desidera; non si potrà neanche avere una negoziazione efficace.
In consulenza si cerca di capire come comunicare al meglio e come recepire le intenzioni sessuali.

Liberarsi dal concetto di normalità.

**In uno dei tuoi video su instagram hai parlato del concetto di "normalità", citando il fatto che "Essere inclusivi non significa rendere normale il diverso, ma liberarsi dal concetto di normalità" (Farolfi, 2022)[1]. Questa riflessione è risultata per noi molto interessante. Come pensi si possa sradicare questo concetto di normalità e quali pensi siano gli step nel concreto che si possono attuare per andare in questa direzione?
Che risvolti pensi possa avere, eventualmente, il fatto di eliminare il concetto di normalità?**

A livello di società è chiaro che la conservazione è qualcosa che non funziona, perché tutti i sistemi chiusi sono destinati a degradarsi per il semplice motivo che non riescono a sopportare una quantità minima di diversità; mentre i sistemi aperti riescono a sopportare la devianza dalla normalità e ad evolversi. Devianza intesa come ciò che devia dall'atteggiamento della maggior parte delle persone e che c'è sempre in qualsiasi aspetto della vita.
Un sistema aperto tenderà all'evoluzione ed è inevitabile che, nonostante tutto, ci possano essere delle digressioni. Immagino che nel 2122 avremo una cultura diversa da quella del 1922, che sarà sicuramente più evoluta.
A livello micro, nella coppia, sicuramente può aiutare informarsi da più fonti

accreditate, affidarsi ad uno specialista se necessario, ma è fondamentale soprattutto avere consapevolezza delle proprie esigenze, di come le si comunica ed anche accettare che qualcosa non funzioni. La maggiore cultura fa bene perché, in fondo, tutti i pregiudizi nascono dalla mancanza di informazioni.
Il motivo per cui, oggi, la richiesta delle consulenze psicologiche e sessuali è in aumento riguarda il fatto che sempre più persone ricercano un maggior benessere psicologico, relazionale, emotivo e sessuale.

—

Aspettative sociali e volontà personali.
Vi sono determinate aspettative sociali e stereotipi di genere che ruotano intorno alle dinamiche di conoscenza iniziale. In base alla tua esperienza professionale, quali sono i più diffusi ad oggi e che hanno maggiore influenza sulle dinamiche di conoscenza dell'altrə, tenendo in considerazione tutti gli orientamenti sessuali?
Come si conciliano queste aspettative sociali con le volontà reali degli individui coinvolti in una frequentazione?

Ci sono mille aspetti, ma forse il più centrale è quello della performatività, che riguarda individui di qualsiasi genere e di qualsiasi orientamento sessuale.
Il fatto che ci si aspetti a livello personale determinate cose, che poi si trasferiscano queste aspettative sull'altro e che l'altro abbia ulteriori aspettative nei nostri confronti, crea pressioni legate alla performatività. Le conseguenze legate all'aspetto performativo variano da individuo ad individuo, ad esempio le donne potrebbero avere problemi a raggiungere l'orgasmo, gli uomini ad avere un'erezione efficiente, a raggiungere sempre l'orgasmo in maniera soddisfacente, eccetera.
L'educazione o la consulenza servono a smontare queste idee e a far capire che piacere, sessualità e performatività sono aspetti slegati tra loro, senza sminuire i problemi per non svalutare la problematicità percepita dal singolo.
Quando il problema è minimo può essere risolto in autonomia all'interno di una coppia con la comunicazione; quando c'è bisogno di qualche informazione in più si va da un consulente, oppure si segue una terapia psicologica.

—

Pressione sociale e risvolti negativi.
Le aspettative e le pressioni sociali che ruotano intorno alle prime fasi di conoscenza con un individuo possono condizionare molti aspetti della sessualità, portando a conseguenze di vario genere, come l'eiaculazione precoce o la disfunzione erettile. Queste problematiche possono influire

[1] Come espresso da Andrea Farolfi in un post su Instagram "Che cosa significa "normale"?", per essere davvero inclusivi il concetto di "normalità" non dovrebbe esistere, in quanto presuppone il fatto che vi sia anche qualcos'altro di "anomalo".
In realtà, il concetto di "normalità" fa riferimento a ciò che è più diffuso, considerato culturalmente accettabile o non patologico e questo concetto è legato alla specifica cultura, condizione o epoca storica e cambia nel tempo (Farolfi, 2022).

le dinamiche di approccio all'altrə e la scelta di una conoscenza online o offline?

Questo non ve lo so dire, ma sicuramente rientrare in una minoranza numerica (gay, persone che praticano BDSM ed altro) fa sì che si utilizzino applicazioni dedicate e, quindi, che l'approccio tra online ed offline sia diverso.
Prendiamo ad esempio Grindr (app pensata per omosessuali) o *FetLife* (sito web per incontri dedicati a chi pratica BDSM e simili): una persona iscritta a FetLife come schiavo accetterà persone con gusti adatti al suo profilo. Su Tinder non posso conoscere questo tipo di informazioni, a meno che io non lo espliciti sulla bio.
La stessa cosa avviene nella vita di tutti i giorni: le persone non possono presentarsi esprimendo le preferenze sessuali dal primo momento.
Il vantaggio di queste app è il fatto che siano molto specifiche per determinati interessi e quindi che l'approccio sia diverso: in questi casi non ho bisogno di spiegare cosa significa una certa pratica sessuale, perché l'altro si è iscritto con le stesse intenzioni e questo agevola la comunicazione.

Quindi possiamo dire che non è tanto una questione di tenere separati, ma di avere una sorta di "*safe place*", in cui manifestare liberamente le proprie preferenze o comunque sapere che si è all'interno di una categoria che rispetta questo tipo di scelte, è corretto?

Sicuramente è più safe, però tenete sempre presente che una qualsiasi popolazione, con un qualsiasi gusto, orientamento, eccetera riproduce sempre la società nella sua totalità. Questo implica che ci siano alcune situazioni più sicure, ma in generale gli iscritti a FetLife rappresenteranno statisticamente una minoranza della società al suo completo e, al loro interno, rappresenteranno statisticamente la stessa quantità di abusatori, maschilisti ed altro; questo accade perché i condizionamenti sociali si riportano inevitabilmente all'interno di queste comunità, poi è chiaro che troverò meno omofobi su Grinder rispetto a Tinder, ma di base le dinamiche tendono sempre a riprodursi.

—

Fenomeni di violenza online e offline.
Secondo la tua esperienza, pensando anche al mondo delle sessualità atipiche, quali sono le motivazioni che spingono le persone a sentirsi legittimate a compiere questi atti di violenza online che vanno dalla diffusione di materiale sessuale non consensuale, al ricatto pedopornografico, eccetera?

Partiamo da un presupposto: la realtà che noi vediamo non è quella vera. Gli abusi in senso generico, dall'omicidio di genere, al *catcalling*, sono tutti abusi di genere, ma con gradi di gravità diversi. I dati oggettivi delle statistiche ufficiali e la percezione soggettiva non collimano con la realtà vera dei fatti, perché la società che vediamo e percepiamo non comprende l'interezza delle persone che ne fanno parte. C'è un mondo sommerso che non sa come gestire certi

aspetti e che, magari, ha delle brutte esperienze che non arrivano all'orecchio di tutti: ad esempio molte donne ricevono catcalling, ma non tutte fanno un post su instagram per dire che lo hanno ricevuto; anche il gran numero di femminicidi è molto minore rispetto al numero di abusi e violenze che non arrivano al femminicidio e che non vengono dichiarati dalla cronaca.

All'interno del mondo BDSM c'è sicuramente una maggiore attenzione al consenso per due motivi: perché le pratiche tipiche del BDSM sono complesse e richiedono una maggiore negoziazione per la quale ci si confronta e, poi, perché c'è molta attenzione nel far emergere eventuali violazioni o incidenti di consenso.
La gestione del consenso in America è molto diversa dall'Europa. In America è molto più bianco o nero, mentre in Europa è molto più sfumato.
Sicuramente c'è una maggiore attenzione e, secondo me, è un grosso lascito che la sessualità kinky può dare a quella tradizionale: una maggiore consapevolezza nella gestione della negoziazione e nella gestione delle violazioni di consenso (come gli abusi).

Anche nel mondo della sessualità atipica, comunque, si trova una mentalità maschilista, ad esempio la donna o la parte considerata più debole (lo schiavo), sono sempre vittime del fatto che non abbiano nemmeno il bisogno di formarsi o di educarsi.
Considerare la donna esclusivamente come vittima ripropone uno stereotipo che non la renderà mai consapevole del proprio potere decisionale e di gestione di un'eventuale violazione di consenso; per quanto qualcosa sicuramente sia cambiato rispetto al passato.
Riprendendo il tema delle pratiche bondage si può affermare che queste prima erano più legate alla sicurezza, c'erano delle norme precise che bisognava seguire. Oggi , invece, si è passati ad un approccio dove c'è bisogno di una consapevolezza da entrambe le parti, perché contano uguale, sia che si tratti di un uomo o di una donna, di un top, di un master o di uno schiavo.
Nel mio libro presto attenzione a non parlare di differenze di genere o di orientamento sessuale, perché voglio superare queste differenze e sicuramente la sessualità alternativa può aiutare molto in questo.

Tra l'altro, quando avviene un abuso, si tende in ambito clinico a far capire alla vittima che non ha un ruolo passivo, perchè finchè la si considera solo vittima significa che il superamento di un trauma dipende da qualcun altro; in realtà è giusto percepirsi come un soggetto attivo.
Si fa capire, spesso, che un cambio di mentalità è possibile solo insieme, rendendosi consapevoli a vicenda che si può migliorare, altrimenti il rischio è di far sentire le vittime sempre vittime e gli abusatori sempre abusatori.
Di contro, quando si ha a che fare con una persona maltrattante, spesso si porta la testimonianza in presenza di una donna che è stata violentata, per far capire che un cambio di mentalità è possibile solo insieme.
È importante responsabilizzarsi a vicenda riguardo a certi comportamenti che possono essere messi in atto; bisogna comprendere le responsabilità che si

hanno e come andare evitare certi comportamenti attraverso un cambio di mentalità da parte del singolo.

Ci sono delle strategie che possono essere messe in atto, principalmente su piattaforme digitali come le app di incontri, per prevenire abusi, diffusione di materiale non consensuale etc? Se sì, come si può fare un lavoro su chi è vittima?

Spesso si utilizzano avvertenze ma, secondo il mio parere, le avvertenze sono come i bugiardini delle medicine: non servono a niente. Voler dire tanto non serve a niente, quindi le cose migliori sono due: passare poco, ma quel poco portarlo a casa; passare il vantaggio invece di uno svantaggio. Oggi si tende spesso a dire: "questo non si fa perchè", "non fare così altrimenti" e suonano come una sorta di punizione. La punizione è efficace, ma non risolve niente. Al contrario, funziona molto bene il fatto di passare un vantaggio.

—

Chiara Nardini

Psicologa e psicoterapeuta
Orientamento psicocorporeo dell'Analisi Bioenergetica (SIAB)

Sessuologa clinica
Iscritta alla FISS (Federazione Sessuologia Scientifica)

Pazienti in presenza di Genova e dintorni

Pazienti online dalla Lombardia

"L'essere umano si trova sempre in un crocevia tra i propri desideri e le pressioni sociali e lo sentiamo nella sessualità e nell'identità personale, però, credo che si stiano creando spazi che favoriscono una libertà personale in più rispetto alle generazioni precedenti."

Costruzione di un rapporto in relazione ai mezzi digitali.
Secondo la tua esperienza professionale, si riscontrano cambiamenti nelle dinamiche di costruzione dei rapporti amorosi e/o sessuali tra individui legati all'avvento dei mezzi digitali? Come e verso quale direzione ci si sta orientando?

È una domanda molto ampia e molto aperta. Ovviamente di cambiamenti ce ne sono stati tantissimi, quindi parto con quelli che vedo nella mia quotidianità. Considera che io ho 50 anni, quindi ho un retroterra di approcci offline e seguo ragazzi nati nell'era digitale, che quindi si approcciano facilmente online, adulti se non addirittura di anziani che iniziano adesso ad entrare nella modalità online. La prima cosa che mi salta subito all'occhio e che riferisco con grande sicurezza è che l'approccio online facilita molto di più tutta una serie di comportamenti come il ghosting, piuttosto che l'utilizzo di identità false eccetera e, quindi, per certi aspetti le relazioni mordi e fuggi più legate al consumo sessuale.
Per lo meno, nei miei pazienti che lamentano una sorta di impoverimento relazionale rispetto all'utilizzo dell'online. Questi, mi riferiscono che diventa un grandissimo lavoro di selezione di persone autentiche rispetto a persone false dove grazie all'utilizzo di questi dispositivi il partner si deresponsabilizza. Le relazioni vengono aperte e chiuse a volte in modo anche povero (es. messaggio o vocale), favorendo inoltre tutta una serie di fenomeni di ghosting molto frequenti. Le relazioni non solo diventano quindi molto più liquide, ma anche decisamente trasparenti, non intese come autentico, ma quasi invisibili, si sfilacciano a tal punto da diventare un problema, alimentando un consumo sessuale a volte fine a se stesso. Questo però lo riscontro maggiormente in donne e uomini, prevalentemente in donne tra 35-55/60 anni.
Tale fenomeno lo riscontro meno nei giovani che tratto nel mio studio (ragazzi e ragazze dai 17-20/25 anni). Una cosa che vedo molto in questa fascia di età è che grazie all'approccio online sono molto più liberi e facilitati nel trovare persone affini, penso a tutte le tematiche legate all'identità di genere, come ad esempio i ragazzi transessuali. Attraverso app di incontri hanno la possibilità di trovare la propria combinazione relazionale con molta più facilità senza dover dare tante spiegazioni, facilitando l'incontro con l'altro grazie ad un filtro, definendo ad esempio l'orientamento sessuale o l'identità di genere all'interno del profilo online. In questo sento che i giovani non solo comprendono più facilmente qualcosa di sé, ma trovano anche l'incastro giusto molto più facilmente.

Ci sono casi in cui questi target di cui parlavi prima portano a fenomeni di hating online o altri fenomeni di odio e violenza?

Sì, questo sicuramente è il lato B della medaglia. Se da una parte, per chi è alla ricerca di una relazione ha una maggior facilità nell'incontrare altre persone, allo stesso modo, nel momento in cui io mi definisco posso essere sottoposto a una forma di hating, bullismo, cyberbullismo e quant'altro. Non conosco le statistiche precise, questa è una mia idea, ma credo però che fenomeni di hating online non siano così diversi da quelli offline per cui credo che prevalga la facilità di incontro

che non il fatto di subire certe forme di bullismo. Ho tanti pazienti con identità "divergenti" che riescono a fare "sperimentazioni relazionali" molto più efficaci potendo esprimere con chiarezza la propria identità e quindi anche le proprie richieste sessuali e un po' come dire frequentiamo già gli "ambienti selezionati".

Sulla base di ciò che riportano i tuoi pazienti, ti vengono in mente degli elementi che vadano oltre l'utilizzo delle foto per selezionare una persona compatibile con la quale intraprendere una conoscenza?

Devo dire la verità, la critica alla foto non la comprendo troppo. Anche nella realtà offline noi ci basiamo su un'attrazione puramente fisica, prima di arrivare ad un punto della relazione dove esploriamo gli interessi dell'altro. Quello che ci cattura è uno sguardo, l'abbigliamento, una postura, un movimento. Spesso sento parlare adulti che si sentono frustrati dal fatto che selezioniamo sulla base di una "gallery", ma alla fine noi scegliamo così: da un sorriso, dalla luminosità di uno sguardo. È vero che la foto può essere ritoccata è questo può essere un problema. Ma, per quanto ci possano essere differenze tra online ed offline, poi di fatto l'online è una rappresentazione abbastanza realistica di quello che succede offline.

Conosco un app di incontri che si chiama *Once*, usata per dalle persone over 40, è un'app più lenta che cerca di mostrare una gallery con tempi un po' più lenti rispetto a Tinder. Se su Tinder scorri veloce, su Once invece ti viene proposto un profilo al giorno. E questo, secondo me, ti dà una sensazione di entrare in una relazione meno consumata, ma poi in realtà le persone che accedono e che usano questa app agiscono nello stesso modo delle altre app e del mondo reale. Sicuramente l'app è strutturata bene e quindi tende a rendere l'approccio meno liquido, ma alla fine poi le persone agiscono allo stesso modo di come agiscono su Tinder.

—

Tempistiche evolutive di un rapporto.

Quale influenza hanno i social media e le dating app sulle tempistiche evolutive di un rapporto dal punto di vista della sfera sessuale? Secondo la tua esperienza professionale, i fenomeni come il sexting o lo scambio di materiale sessuale influenzano l'andamento del rapporto stesso?

Ho partecipato ad un convegno a giugno, promosso dalla Federazione Italiana Sessuologi, che ha riportato una serie di risultati legati ai giovani, tra i 17 ai 25 anni, e al sexting, e pur essendo stato un mezzo di facilitazione delle relazioni durante il covid, è emerso statisticamente come in realtà il sexting non faccia molto piacere ai ragazzi e alle ragazze all'inizio di una relazione, soprattutto quando quando c'è uno scambio ancor prima di essersi conosciuti offline. Il sexting viene vissuto come un qualcosa di intrusivo per lo meno all'inizio. Mentre credo sia una pratica che non dà fastidio, perlomeno nella mia esperienza di studio, nel momento in cui la relazione è più consolidata, cioè quando passa offline, così diventa una modalità di fare sesso quando si è distanti. Molto

spesso l'invio di foto non facilita il passaggio da online a offline tra i ragazzi. Stessa cosa se penso a donne di 40 anni. Quando ricevono foto delle parti intime di partner eterosessuali, il passaggio online-offline non viene facilitato, ma anzi questo porta a chiudere il rapporto perché si capisce che c'è un fine esclusivamente sessuale. Ci sono 40/50enni che utilizzano dating app per cercare rapporti sessuali, ma hanno più desiderio a costruirla una relazione, fatta anche di scambi, di chat, di incontri, poi vanno a letto anche subito al primo incontro però hanno bisogno di una struttura relazionale più definita. Quando colgono che c'è la richiesta sessuale fine a se stessa, in realtà chiudono perchè è quello che le rende più affaticate dal punto di vista relazionale. Poi io ho persone che vengono in psicoterapia quindi vanno alla ricerca di relazioni più profonde che spesso non hanno la sessualità come obiettivo principale. Mentre per i pazienti con cui lavoro, che inviano materiale sessuale online, parliamo principalmente di uomini, e usano Telegram come canale, ma si muovono in gruppi già definiti dove possono mandare foto di questo tipo perché il gruppo lo richiede e lo ricerca. E quindi in questi casi mandare le foto è normale. Sono persone che non cercano relazioni, ma che vogliono consumare relazioni sessuali a prescindere poi dalla costruzione di una relazione.

In un'ottica progettuale ci sono soluzioni per evitare questi fenomeni? Soprattutto nei casi in cui non siano graditi?

Io penso che il tema del consenso sia importante soprattutto per tutti coloro che progettano online. Si potrebbe esplicitare meglio e dare garanzie in più per non essere frustrati da questi atteggiamenti.

—

Approcci alla conoscenza dell'altro.

Secondo la tua esperienza professionale, risulta comune e agevole per le persone parlare delle proprie preferenze sessuali e delle proprie fantasie durante le fasi iniziali di conoscenza oppure riscontri delle difficoltà? Vi è differenza tra il confronto online ed offline?
Quando si parla di pratiche e preferenze considerate "non tradizionali", quali BDSM, kink o feticismo, la comunicazione è agevole e se si può semplificare questa comunicazione?

Oggi come oggi, io credo, parlando ad esempio delle diverse identità sessuali, perlomeno nella fetta di persone che vedo nel mio lavoro quotidiano, che sia più semplice comunicare le proprie preferenze sessuali e quindi parlare anche di alcune pratiche, rispetto ad un tempo. Questo grazie alle app di incontri e ai tag. Penso che questo sia un po' il frutto di una maggiore conoscenza che molti giovani ad oggi hanno. Magari in alcuni casi possono essere giudicati, ma in questo modo si ha più facilità nell'incontrare individui che preferiscono questo tipo di pratiche. Le persone riescono a comunicare maggiormente perché hanno sdoganato molto di più pratiche considerate "atipiche", oggi ci sono meno tabù.

Nel caso in cui le persone facessero fatica a comunicare le loro preferenze sessuali questo che tipo di risvolti potrebbe avere nella ricerca di un rapporto affettivo o sessuale, sia online che offline?

Questo è un grosso problema. Noi abbiamo sempre pensato che la sessualità fosse qualcosa di istintivo e uguale più o meno per tutti, ma non è così. Molte delle persone insoddisfatte sessualmente sono coloro che non sono riuscite a comunicare quali potessero essere i loro desideri sessuali o non sono riusciti a scoprirli, perché vincolati da tutta una serie di tabù corporei e mentali e di pensiero rispetto al corpo. Ad esempio, io mi occupo di sessualità con donne over 40 che hanno ancora molti buchi cognitivi sulla vagina, a quello che può riservare il piacere clitorideo e quello vaginale, quello anale e quant'altro.
Quindi minore è la conoscenza e l'esplorazione di sé profonda e minore sarà la possibilità di comunicare. E se manca una comunicazione e una ricerca chiara di quello che io voglio, nonché un'educazione, maggiore sarà la possibilità di brancolare nel buio e quindi di incorrere in insoddisfazioni relazionali. Ciò significa che è importante esplorare se stessi per poi portarlo nel rapporto con l'altro. Questo in realtà non solo nell'aspetto sessuale, ma proprio in generale in qualsiasi tipo di bisogno. Prima bisogna sapere cosa ci piace per poi chiedere all'altro. Oggi è più semplice, molti giovani adesso iniziano ad essere più educati, ma anche gli adulti, e gli anziani, e questo è molto merito dei social e di tutto ciò che è online. Grazie ad internet si può raggiungere un target molto ampio e questo può aiutare veramente a portare un cambio generazionale importante.

—

Aspettative sociali e volontà personali.
Vi sono determinate aspettative sociali e stereotipi di genere che ruotano intorno alle dinamiche di conoscenza iniziale. In base alla tua esperienza professionale, quali sono i più diffusi ad oggi e che hanno maggiore influenza sulle dinamiche di conoscenza dell'Altro, tenendo in considerazione tutti gli orientamenti sessuali?
Come si conciliano queste aspettative sociali con le volontà reali degli individui coinvolti in una frequentazione?

L'essere umano si trova sempre in un crocevia tra ciò che sono i propri desideri e quelle che sono le pressioni sociali. Questo lo sentiamo tanto nella sessualità ed anche in ciò che concerne il tema dell'identità personale, diciamo però che, pur essendo forte la pressione sociale, io credo che si stiano creando spazi nuovi che favoriscono una libertà personale in più, rispetto a quando ero giovane io o rispetto a quando lo erano i miei genitori.
Oggi è aumentato il panorama di possibilità. Se prima c'era solo il bianco e il nero, e queste due visioni premevano tanto, adesso c'è un arcobaleno e la pressione dei diversi colori si è distribuita rendendo tutto meno opprimente rispetto a quando di possibilità ce ne erano soltanto due. Questo però genera dei fenomeni sociali interessanti perché più si apre l'arcobaleno e più gli estremi cercano di recuperare l'arcobaleno che si riapre, con una sorta di effetto di ritorno di pressione. La situazione sicuramente è complessa e non si può liquidare così

facilmente, quello che però vedo è che comunque ci sono delle possibilità non mainstream che comunque riescono a darti lo spazio per collocarti in maniera diversa e quindi essere un po' più aderente a te stesso.

—

Fotoritocco: passaggio da online ad offline.
Durante l'intervista hai fatto riferimento al fatto che: selezionare un eventuale conoscenza sulla base della foto di una gallery è un processo online tanto quanto offline, in quanto prima di conoscere una persona ci si basa sull'attrazione fisica. Però poi dopo è emerso che in alcuni casi, proprio come ad esempio con il fotoritocco ci si mostra non esattamente come si è. Quindi mi chiedevo, ti sono capitati casi di persone che sono rimaste intrappolate in questo mondo online a causa di questa dinamica?

Personalmente non mi è mai capitato, ne ho lette ne ho sentito parlare, ma non mi è capitato. Quello che posso dire, in riferimento ad un gruppo di giovani che seguo in un centro socio ricreativo dove sto portando avanti un percorso di educazione alla sessualità, nell'ultimo incontro di luglio, abbiamo parlato delle immagini e del fotoritocco. Alcune ragazze, in particolare, ragazze Sudamericane, lamentavano il fatto che a causa dei loro tratti somatici non riuscissero a trovare un partner e quindi avevano bisogno di fotoritoccare le loro immagini. Questo fatto si riscontra spesso con le ragazze.
Mi hanno parlato di un app di incontri francese (*BeReal*), dove è necessario mettere la foto non foto ritoccata. Questa la trovo una cosa interessante perché così è possibile avere la realtà della foto per far sì che la relazione sia più solida e non così liquida, come capita spesso ad oggi.

—

Pressione sociale e risvolti negativi
Le aspettative e pressioni sociali che ruotano intorno alle prime fasi di conoscenza con un individuo possono condizionare molti aspetti della sessualità, portando a conseguenze di vario genere, come l'eiaculazione precoce o la disfunzione erettile. Queste problematiche possono influire le dinamiche di approccio all'Altro e la scelta di una conoscenza online o offline?

La prima cosa a cui peso è il sexting, dove ad esempio gli uomini mandano foto di peni eretti alle donne. Questa secondo me è una risposta automatica a tutta una serie di pressioni sociali che il genere maschile sente, legate alla mascolinità ed al fatto di avere un pene sempre eretto.
C'è una pressione sociale rispetto al fatto che il pene debba essere eretto, turgido e grosso e di conseguenza gli uomini che possiedono queste caratteristiche si sentono autorizzati, addirittura belli, nel mandare foto della propria parte sessuale alle donne.

Ovviamente la pressione sociale, sulla base delle caratteristiche del pene, genera tutta una serie di ricadute rispetto sulla sessualità, riducendo le

possibilità di viversi il momento con serenità, perché nel momento in cui un individuo non ha certe caratteristiche che il contesto sociale predilige come quelle “buone” allora a quel punto questo si sentirà inadeguato.
Tutte le volte che c’è un modello da seguire ci sono persone che non rientrano nel modello e che finiscono per sentirsi inadeguati, dato che il modello è tagliato su canoni che sono appunto legati al modello iniziale. Questo, di conseguenza, porta a tutta una serie di disfunzioni a livello sessuale che ci impediscono e ci bloccano dal conoscersi in profondità. Per viversi una buona sessualità è necessario trovare ciò che aderisce a noi cercando di uscire dai canoni preferiti, spesso economici e politici, dalla società.
Quindi al di là della disfunzione erettile che sicuramente è una delle più comuni e ad alcune forme di vaginismi. Tutte le disfunzioni sono spesso legate ad un'ansia legata ad una forma di prestazione che ci impedisce di andare veramente ad esplorare quello che si è. In questo modo, il sesso si blocca e ci si sente inadeguati. Di conseguenza anche il movimento relazionale si inceppa e quindi va a corrodere l'autostima personale. Quindi riuscire a vedere oltre questi condizionamenti sociali è fondamentale.
Dalla mia esperienza, questa pressione si sente in tutte le fasce di età, forse però i giovani hanno qualche possibilità in più ora, perché stanno crescendo in una società meno categorizzata in termini binari. Mentre nelle generazioni simili alla mia, spesso la comunicazione su certe tematiche non era facile e ancora oggi portano i segni di una sessualità non vissuta a pieno e nel benessere. Oggi, anche se siamo ancora molto indietro, perché parliamo di un contesto italiano molto arretrato rispetto a paesi come la Norvegia, le cose stanno comunque cambiando, penso ad esempio ad eventi come il *Sextival* ed altri eventi che stanno prendendo luogo per riguadagnare degli spazi. Vedo voglia di discutere, e lo manifestano pubblicamente e questo è il segno che si possa prendere un spazio di libertà in più.
La mia generazione la sento un po’ incastrata. Sento molti 50enni che ricorrono ancora al viagra per riuscire ad allinearsi ad un modello sociale standard. Poi in studio, io cerco di parlare del fatto che dovremmo dimenticarci del fatto che una buona sessualità possa essere un processo esclusivamente penetrativo. Di fatti, possiamo pensare ad un’esperienza sessuale che vada a coinvolgere tutta una serie di sensorialità e parti del corpo che vanno oltre la penetrazione e qua vedo che i 50enni sono ancora molto vincolati ad un’idea di sessualità che mette al centro il sesso di tipo penetrativo, cosa che trovo meno nei giovani.

—

Sibilla Giangreco

Psicologa e psicoterapeuta
Orientamento cognitivo costruttivista e complesso

Sessuologa clinica

Pazienti in presenza di Enna, Palermo e dintorni

"Oggi la malattia del secolo è il giudizio sociale: finché tu mi guardi su una piattaforma edulcorata online, guardi quello che io ti voglio mostrare; in presenza non ti posso nascondere il difetto e ho più timore di questo giudizio."

Costruzione di un rapporto in relazione ai mezzi digitali.
Secondo la tua esperienza professionale, si riscontrano cambiamenti nelle dinamiche di costruzione dei rapporti amorosi e/o sessuali tra individui legati all'avvento dei mezzi digitali? Come e verso quale direzione ci si sta orientando?

Posso portare l'esperienza dei miei pazienti, perché sono loro che maggiormente mi portano quello che è il loro mondo relazionale. Vedo una media di 35-40 pazienti a settimana da ormai molti anni, per cui ho anche una statistica alta di persone di età diverse.

Posso fare una differenza intanto per età, in quanto conta moltissimo: ci ritroviamo una generazione, chiamata Z, che è cresciuta e navigata nell'ambito del mondo digitale a tutti i livelli, già dalla scuola è molto presente il mondo digitale, così come negli elementi informativi e istruttivi. Si sentono autorizzati ad utilizzare il mondo digitale in una maniera assolutamente normale, dove non c'è nessun tipo di differenza tra la conoscenza di una persona online o in presenza. Il Covid è stato un altro elemento che ha sdoganato moltissimo le relazioni online, più di quanto non lo fossero prima; io ho avuto moltissime coppie nate e conosciutesi online. La difficoltà grandissima che viene portata in terapia, però, da queste coppie nate online – in una fascia d'età dai 18 fino ai 27 anni più o meno – è proprio la trasformazione dall'online alla realtà: si è creata una sorta di fobia socio-relazionale per la quale il rapporto di coppia nasce, si concretizza e diventa anche molto intenso dal punto di vista degli scambi online; poi nasce una grandissima paura nella trasformazione dal vivo di questo rapporto, al punto che mi ritrovo ad avere delle vere e proprie fobie nel passaggio alla realtà.
Mi è capitato molto spesso di dover affrontare dei percorsi che poi diventavano di incoraggiamento e supporto verso l'aspetto di ansia nella conoscenza dell'altro. È una vera e propria ansia sociale che nasce dal non sapere cosa dire, non sapere se si piace all'altra persona, eccetera.

Oggi la malattia del secolo è il giudizio sociale: finché tu mi guardi su una piattaforma edulcorata online, guardi quello che io ti voglio mostrare; in presenza non ti posso nascondere il difetto o qualcosa che online ho sempre nascosto, come una forma del corpo, un difetto, una modalità di muovermi. In presenza ho più timore di questo giudizio. Questo è un aspetto sul quale ci stiamo interrogando come professionisti, cercando di capire quanto esso stia creando disagio psichico diffuso che poi diventa anche un problema delle relazioni, dove questa immagine patinata dei filtri di Instagram, nella vita reale, rende le persone estremamente vulnerabili e fragili soprattutto rispetto al tema del giudizio.

Il tema diventa sempre meno spesso la sessualità; di recente è stato pubblicato un articolo che parlava del fatto che le nuove generazioni non puntano alla sessualità e fanno meno l'amore.
Nel periodo Covid è uscita una bellissima ricerca statistica della Durex che mostrava quali erano i numeri rispetto alle conoscenze, alla sessualità e quant'altro e confermava questi dati che vi sto dando: c'era una grande mole

di coppie che magari nascevano online e che in presenza non si vedevano mai, o che comunque non trattavano mai della sessualità, ma erano più flirt. Questi flirt sono per lo più fatti di esperienze online, spesso anche pericolose, perché lo scambio di immagini di seminudo fa sì che possano essere utilizzate a svantaggio dell'uno o dell'altro; inoltre, la durata di queste relazioni è assolutamente legata a fattori contingenti: ad esempio se conosco un'altro online, è finita, oppure cambio vita o cambio situazioni per disintossicarmi dalle piattaforme di dating e chiudo la relazione.
Sottolineerei che Dating, una piattaforma di conoscenza relazionale di Facebook, nasce proprio a cavallo del Covid, esattamente un mese dopo l'inizio del lockdown ed è la piattaforma di incontro oggi più utilizzata. Facebook stesso ha cambiato moltissimo anche l'approccio alle conoscenze online, perché sul social ci sono tutte le fasce di età e non solo i ragazzini. Dating ha sdoganato la conoscenza su piattaforme relazionali tra fasce d'età che prima, magari, erano più restie dal farlo; per esempio la fascia degli ultra cinquantenni e sessantenni che sono separati, o hanno voglia di evadere dalla famiglia, o altro ed hanno iniziato a scriversi in questa dimensione di dating.

Tornando al tema delle fasce di età, ecco, le conoscenze online hanno queste caratteristiche per la fascia dei tardo-adolescenti, per poi diventare uno strumento meglio utilizzato dalle fasce dai 28 ai 40 anni. In quel caso c'è un utilizzo del mezzo più ponderato ed utilizzato a nostro vantaggio: nella misura in cui si ha un vita lavorativa o personale molto impegnata e frenetica, le piattaforme di dating (Tinder, Grindr o altre a seconda anche degli orientamenti sessuali) sono viste come uno strumento utile, perché a livello di tempo è veloce, smart. Infatti, in questi casi, si cerca una conoscenza che è finalizzata: uso Grindr o Tinder con l'idea di conoscere una persona ed avere un'esperienza, anche sessuale, senza creare barriere o problemi sulle conseguenze amorose o romantiche.
Questo diventa una sorta di modo fast food di poter utilizzare una piattaforma di conoscenza dell'altro. È abbastanza comune questo approccio ai social, se vogliamo superficiale, che deriva dal fatto che viviamo un periodo stressante nel quale abbiamo poco tempo per uscire e conoscere persone, o per impegnarci e questo è un modo veloce.

Molto più scarsa è la percentuale di persone che cercano un appagamento romantico o un interessamento relazionale profondo e duraturo, perché all'interno delle piattaforme si ha un certo grado di sospettosità e diffidenza; spesso le persone hanno solo il fine di avere un rapporto sessuale, quindi la relazione romantica è un po' meno diffusa come idea, oppure la conoscenza dell'altro online serve per proteggermi, tutto qui, perché il resto non è affidabile.
Un altro tema che sta emergendo, ma si vede solo la punta dell'iceberg (lo dimostrano anche i servizi fatti alle lene), è il tema delle persone che si fanno abbindolare online facendosi derubare o facendosi mandare fotografie che poi vengono utilizzate sui canali social in maniera impropria. Quindi il tema è l'utilizzo truffaldino di questi mezzi, che ormai è riconosciuto ed è molto più diffuso di quanto si pensi.

Tutti questi elementi incidono moltissimo nell'utilizzo degli strumenti online e sono molto interessanti.

—

Tempistiche evolutive di un rapporto.
Quale influenza hanno i social media e le dating app sulle tempistiche evolutive di un rapporto dal punto di vista della sfera sessuale? Secondo la tua esperienza professionale, i fenomeni come il sexting o lo scambio di materiale sessuale influenzano l'andamento del rapporto stesso?

Credo che, come dicevo prima, Dating abbia cambiato un po' le carte in tavola. Questo perché ha un funzionamento che, spesso tengo a sottolinearlo a chi lo utilizza, non consente di inviare fotografie, ma consente solo di chattare. Le foto possono essere messe solo sul profilo, per cui la piattaforma cerca di stimolare lo scambio scritto e poi quello del numero di telefono, oppure invita a guardare i profili Facebook che diventano le identità digitali della persona.
La piattaforma si pone come uno strumento che tende a creare una profondità maggiore nel rapporto, fatta dalle parole che bisogna scambiarsi e, soprattutto, dal fatto che se si vuole qualcosa di più (come inviare una foto) bisogna cambiare piattaforma.

Le altre piattaforme hanno come funzionamento principale il match con le foto, che è molto più potente. Per esempio Tinder, Grindr o *Badoo* sono tutte legate al match fotografico e c'è un sistema per il quale gli uomini hanno un limite di match e le donne no.
Gli uomini mi raccontano di essere fregati da questo punto di vista, perché su alcune app hanno un limite di tre o quattro match al massimo al giorno (su Badoo di sicuro) a meno che non comprino la versione Premium; le donne, invece, possono matchare tutti quelli che vogliono perché, ovviamente, le app cercano di favorire una dimensione nella quale gli uomini sono attirati a rimanere nella piattaforma grazie ai match e le donne non possono essere disturbate più di tanto. La logica di base dovrebbe essere questa, però gli uomini la vivono come una grande discriminazione, perché il più delle volte dentro a queste applicazioni si sentono isolati, frustrati, da soli.

Un ragazzo che ho in carico è stato molto dipendente dalle piattaforme ed ha una cultura in questo senso; l'altro giorno mi riportava la sua esperienza dicendo di essere spesso preoccupato e spaventato dalle donne, di non riuscire a scrivere loro perché pretendono un'apertura comunicativa fulminante, ovvero una frase di approccio originale. Diceva che vorrebbe essere come le donne che, al contrario, possono permettersi di scrivere semplicemente "ciao".
Tra l'altro è un bel ragazzo e riceve molti match, ma poi non riesce a coinvolgere le donne nel dialogo, perché si crea una fortissima aspettativa legata alla frase ad effetto per conquistarle. Il ragazzo mi diceva che, nonostante non gli piaccia questo meccanismo, rimane lo stesso lì dentro perché è l'unica modalità che conosce per trovare liberamente un dialogo con una donna. Se dovesse approcciarsi al bar la sera durante le uscite non ci riuscirebbe; in quella modalità,

anche se snervante e frustrante, ci riesce.

Un'altra modalità che viene utilizzata in maniera saltuaria, ma più diffusa di quanto si pensi – anche questa dai 15 anni fino ai 25 – è la logica dei cuori su Instagram: il trucco è mettere like ad una ragazza alle vecchie foto, per mostrarsi più interessati. La logica è che più è vecchia la foto, più è grande l'interesse; se metto il like di ricambio ad un paesaggio allora non mi interessi troppo, se lo metto ad una foto con la faccia allora mi interessi. Diventa come un'autorizzazione a scrivere in chat. È come se ci fossero delle regole non scritte di come interfacciarsi rispetto a questa cosa.

Un altro canale che viene utilizzato per creare una barriera ancora più ampia è ASKfm e le domande anonime su Instagram. Cercare di capire, attraverso delle domande anonime, se la persona è fidanzata e che interessi ha; attraverso lo screenshot dello stato, rispondo e invito a provarci eventualmente, oppure no. Queste modalità sono ancora più di ghosting direi, sono protettive, quindi ancora più volatili e meno durature. Le chiamo di ghosting perché l'effetto è il seguente: se quando tu mi scrivi non mi piaci (dopo aver visto la foto senza anonimato), io ti dico che non ce l'avevo con te e che quella risposta era in generale. Dall'altro lato la sensazione di sbagliarsi continuamente crea ancora di più un senso di fragilità della propria opinione, un senso di giudizio e di fragilità dei rapporti. Anche questo elemento influenza la durata dei rapporti.

I rapporti che nascono sulle piattaforme, sui social e poi diventano duraturi, mi è capitato molto spesso di vederli fino a 10 anni fa; conosco moltissime coppie che sono nate proprio su su modalità social e che poi sono diventate coppie nella vita reale, si sono sposate e hanno avuto figli, però sono storie che risalgono a un precedente di queste piattaforme.
Oggi, quando mi capita di parlare con coppie che si sono conosciute in quella modalità, lo negano perché non è un vanto, mentre prima era una cosa spiritosa. In generale capita molto più raramente; indagando emerge che si sono conosciuti con amici di amici online, ma lo scopro in un secondo momento, perché è come se ci si vergognasse di questa modalità che viene reputata di secondo ordine. Non viene molto accettata soprattutto da una generazione adultizzata che vorrebbe superare questo elemento.
Oggi abbiamo una generazione di giovani adulti che usano i social e gli smartphone in maniera, secondo me, più compulsiva e più dipendente rispetto ai più giovani, ma li rinnegano fortemente dicendo di usarli poco o di non volerli usare.
C'è questo aspetto anche di ambivalenza nell'utilizzo che è molto presente.

Emerge spesso come le dating app ed i social vengono molto utilizzati dai giovani adulti per fare nuove conoscenze, ma in realtà non piacciono questa modalità. Secondo te perché vengono, quasi, demonizzati ma allo

stesso tempo utilizzati?
Dal tuo punto di vista cosa crea una barriera nell'approccio dal vivo?

Credo che ci sia dentro tutto il tema legato al giudizio ed a questa grande differenza, come fossero due facce di una medaglia, tra l'identità digitale e l'identità reale.
Mi spiego meglio: sul digitale si è bravi ad esprimere un'opinione, perché comunque non ho il confronto diretto con gli altri e se voglio posso addirittura scriverla in una storia e nessuno può vedere cosa penso dopo un po' di tempo. Questo aspetto dove tutti si sentono autorizzati a parlare e tutti dicono la propria opinione, è un aspetto che sui social ci fa diventare quasi forti, perché ci dà la sensazione che più siamo forti nell'opinione e più ci arrivano i feedback, i like. La dimensione del giudizio online non può mai essere corroborata dal reale, perché online se pubblico una foto in costume prendo un sacco di like, ma nel reale prima di parlare io tengo conto di regole della comunicazione legate al rispetto dell'altro, al contesto, al pudore.
In pubblico, anche quando sono al mare, possibilmente metto il costume ma per andare al bar mi copro e non mi faccio continuamente vedere nuda nella linea di massima; mentre su Facebook, su Instagram si ritrova una quantità di nudo che generalmente nella vita reale non è così.
Anche io mi ritrovo spesso a bacchettare colleghe con le quali lavoro perché non possono pubblicare certe foto. Non ci si rende conto che a volte le persone hanno uno sguardo che è poi quello nella vita reale. C'è una dicotomia continua tra vita reale e vita digitale che però sono molto diverse: c'è gente che ha una vita sociale digitale molto soddisfacente, con un sacco di follower ed un mare di post, e poi nella vita reale è assolutamente assente, non ha relazioni, non ha rapporti e non ho una vita sociale.

Questa grandissima dicotomia è presente a 360°, quindi anche nei rapporti. Nel digitale sono una determinata persona e ti posso dire quello che voglio, posso fare la femme fatale e mostrarti le mie foto più indecenti; nella vita reale non riesco a reggere il personaggio che ho creato.
Per questo c'è anche una differenza di età: il quarantenne o cinquantenne, quando aveva 25 anni, non l'aveva questa realtà e l'ha vista crescere e costruire nel tempo. A vent'anni non si aveva neanche il cellulare, non esistevano i social e non esisteva niente di tutto ciò per vedersi con gli amici (uno squillo rappresentava tutto, era una forma di comunicazione), quindi eravamo portati al reale per forza. Sembrano banalità, ma anche la tariffa del cellulare era carissima, per cui non si poteva stare al telefono ore o chattare con le persone. I giga al telefonino erano uno o due, per cui vi era una dimensione del limite della vita digitale che non ti consentiva di sviluppare una doppia identità: quella reale era sempre l'identità principale.
L'identità digitale si è costruita crescendo e ha compensato o completato e, per alcuni, sostituito anche la vita reale, però ci sono molte dimensioni; mentre una giovane generazione ha già dall'età di 10 anni o prima lo smartphone in mano, cosa che noi sconsigliamo assolutamente fino addirittura ai 18 anni.

È uscito di recente un articolo che mostra come tutti i più grandi creatori del mondo digitale hanno vietato ai propri figli di usare tutti gli strumenti digitali fino ai 18 anni; non so se avete visto queste ricerche fortissime dove dicono, addirittura, di avere dei contratti scritti con le scuole, con gli operatori per impedire ai figli di utilizzare gli smartphone.
Questa filosofia educativa è fortissima nel Nord Europa (Svezia, Norvegia, Germania). Nelle scuole sono vietatissimi gli smartphone e gli strumenti digitali – al contrario di ciò che sta avvenendo in Italia – proprio perché sta esplodendo una una teoria culturale scientifica molto forte per la quale hanno causato delle problematiche di autostima e di ansia relazionale fortissimi.
Ecco perché oggi si vede molto questa dicotomia nelle relazioni: online se ne possono creare quante se ne vuole, ma nella presenza si hanno mille dubbi e mille fragilità. Questa è la logica, perché io ho creato un'identità digitale che non mi appartiene e non è linea, quindi non la so supportare nella realtà di ogni giorno.
Inoltre, c'è anche un'esperienza di giudizio legata al paragone ed al confronto tra vite che vengono viste come perfette e patinate, meravigliose; donne e uomini perfetti, con i soldi e con la facilità di accesso a tutto, che viaggiano e che hanno vite perfette. La realtà è che, invece, nella vita reale si vedono sempre più persone spente e grigie, senza soldi e senza possibilità. A causa di questo confronto ci si sente sempre schiacciati e quando si conosce una persona ci si chiede "piacerò all'altro?", "sarò all'altezza?", perché l'altro lo vedo perfetto e io sono convinto di essere l'unico ad avere un difetto o qualcosa che non va.
Molto spesso in terapia abbiamo costruito dei piccoli gruppi nei quali proponiamo dei percorsi di corporeità che servono a far riprendere il contatto col corpo, con le emozioni, soprattutto tra gli adolescenti ed i giovani adulti. Attraverso questa esperienza possono riprendere anche la bellezza del mettersi a nudo con le proprie emozioni e le proprie fragilità.

—

Approcci alla conoscenza dell'altrə.
Secondo la tua esperienza professionale, risulta comune e agevole per le persone parlare delle proprie preferenze sessuali e delle proprie fantasie durante le fasi iniziali di conoscenza oppure riscontri delle difficoltà? Vi è differenza tra il confronto online ed offline?

Questo tema è diventato di moda, ragion per cui parlare del proprio orientamento sessuale e, anzi, dire dire di essere fluidi e poter amare chiunque mostrando l'arcobaleno è assolutamente di moda.
Online ci si confronta su questo tema con tranquillità e bene anche in maniera pubblica, non solo quando si conosce un'altra persona.
In presenza il problema invece è un altro: il più volte a me capita che queste siano ideologie di bandiera, quindi che le persone la pensino così perché sono d'accordo con quelle modalità di vedere il mondo (che è una modalità bellissima di diversificazione e accettazione), però poi nella realtà non lo so effettivamente chi mi piace o non mi piace, non lo so se mi sentirei pronto a fare determinate cose e quindi ho paura, ho timore nella realtà; nella realtà rimane un dialogo,

perché quello che non si è capito che questo aspetto non può diventare un principio per il quale decido a priori che sono fluido ed andare tranquillamente con gli uomini e con le donne. È un aspetto anche fisico che devo vivere e sentire il fatto di trovarmi a mio agio fisicamente anche con gli uomini o piuttosto con le donne.
Invece c'è questo aspetto ideologico, che prescinde dall'esperienza fisica, che ci rende aperti nel dialogo e che nell'esperienza fisica diventa complicata, diventa anche difficile da gestire.

Ricordo una ragazzina che aveva una storia con una compagna di classe e la mamma diceva che secondo lei sua figlia non aveva un orientamento omosessuale, ma stava seguendo una moda; devo dire che per la prima volta mi sono resa conto che aveva ragione la mamma, perché l'esperienza con la compagna di classe era da migliore amica semplicemente, con la quale scambiava qualche bacio, ma era la classica esperienza con la migliore amica che tutti abbiamo avuto. Loro, invece, la identificavano come relazione di coppia quando non aveva questi tratti. Dopo un certo tempo si sono separate e la ragazza ha iniziato a frequentare gli uomini tranquillamente; si definiva fluida mentre, in realtà, secondo me le è piaciuto vivere quell'identità trasgressiva da adolescente (come spesso capita quando si vestono i panni dell'emo, del metal o del punkettone) e poi ha cominciato davvero ad esplorare la sessualità, però sempre con l'estremizzazione che i social propongono.

Non so se avete notato che queste nuove mode legate alla sessualità sono, per esempio, la fascia nera di pelle nella coscia con l'anello; ci sono ragazzine diciottenni che portano questa fascia che è, in realtà, uno strumento tipico del bondage e del sadomasochismo diventato di moda anche tra le influencer.
Quando io vedo queste cose chiedo alle ragazzine se sanno qual è la rappresentatività di questo oggetto, che ha un anello perché va legato ad una catena con la quale l'uomo ti trascina; anche l'anello al collo serve a questo.
Ecco, questi aspetti di moda nella sessualità, io li identificherei molto similmente nello stesso calderone come elementi d'identità precaria, che poi nella realtà rappresentano tutt'altro, perché per loro è moda.
Quindi non c'è una problematica nel dialogare sulle preferenze sessuali, piuttosto che sulle estremizzazioni, perché in realtà fa scena dire online di avere queste preferenze. Come, non so se ricordate, quando era uscito "Cinquanta sfumature di grigio" e tutti gli altri, che aveva autorizzato le donne a chiedere agli uomini un atteggiamento sessuale più provocante legato all'estremizzazione; in realtà nel film non si vede mai alcuna scena così estrema, resta solo ipotizzata.
Però si è sdoganata l'idea che io possa dichiarare una sessualità estremizzata, anche non avendola mai vissuta.
Fino a 10-15 anni fa si tendeva a vivere le cose e addirittura a nasconderle, per evitare che qualcuno potesse usare a nostro svantaggio informazioni che sono comunque di intimità. Ricordiamoci che la sessualità deve avere una quota di intimità importante, perché è un aspetto molto intimo nostro che va tenuto nella sua sfera e comunicato in una dimensione di rispetto dell'altro e di protezione di se stessi.

Oggi è diventato un dialogo con confini labili e lo dimostrano anche, per esempio, i gruppi che oggi vanno per la maggiore, pensate ai concerti dei Måneskin che vengono vissuti con scene di nudo e imitazioni coitali che sono di massa. I primi a fare questo sono stati David Bowie, Ozzy Osbourne negli anni '70 e '80, ma erano artisti di nicchia che rappresentavano la ribellione, la reazione ad un sistema e quindi avevano il valore di rompere un sistema; oggi, invece, un gruppo come i Måneskin che si presenta estremamente nudo e continuamente alludendo a coiti ed esperienze sessuali è la massa, è il tutto. Oggi rimane ai margini il ragazzetto che invece non vuole avere queste espressioni così estremizzate o non vuole avere a che fare con un linguaggio così estremo legato ai rapporti sessuali.
Quindi parlarne non è un problema, anzi, se ne parla troppo ed in maniera spesso non consapevole.
Spesso faccio interventi di psicoeducazione alla sessualità e la fatica è di pulire dei bicchieri pieni di roba inquinata e, dopo che li ho svuotati e puliti, riempirli di qualcosa di più pulito e di più funzionale. Purtroppo Internet è pieno di cose che sporcano le informazioni, quindi il mio lavoro è doppio.
Mi capita anche in terapia di dover pulire tutte le informazioni sbagliate che i pazienti hanno raccolto online, per poi riempirli di informazioni corrette. Molto spesso suggerisco libri, approfondimenti tecnici e materiale in modo che anche loro abbiano delle fonti autorevoli.

—

Aspettative sociali e volontà personali.

Vi sono determinate aspettative sociali e stereotipi di genere che ruotano intorno alle dinamiche di conoscenza iniziale. In base alla tua esperienza professionale, quali sono i più diffusi ad oggi e che hanno maggiore influenza sulle dinamiche di conoscenza dell'altrə, tenendo in considerazione tutti gli orientamenti sessuali?

Non saprei, perché c'è una diversità così ampia oggi come oggi che trovare gli stereotipi è complicato. Forse sono proprio gli stereotipi a venir rifuggiti: quando qualcuno veste uno stereotipo troppo rigido viene riconosciuto e bannato.
Bisogna essere bravi, invece, a giocarsi gli stereotipi dentro ad una diversità ed è questa la difficoltà. Ognuno di noi fa questa gran fatica per cercare di essere unico e irripetibile, c'è una ricerca spasmodica dell'unicità e della diversità – dell'essere il migliore in qualcosa – assieme ad una ricerca continua di una valutazione dell'altro per differenza. È questo, probabilmente, il grande danno: non accettare che siamo molto più uguali di quanto pensiamo ed è la norma, mentre invece vogliamo essere per forza meglio dell'altro.
Nelle dinamiche iniziali di una coppia, molto spesso, c'è proprio la ricerca dimostrativa di quanto io valgo rispetto alle altre; per esempio ci sono queste coppie di super belli di Instagram, che sono palestrati, perfetti e che fanno un miliardo di foto sentendosi diversi, mentre sono i modelli classici e sono fotocopie in dimensione minore di Fedez e Ferragni.

Ci sono degli stereotipi che sono legati, secondo me, al dimostrare che puoi far tutto e mostrare una disinvoltura nello spendere. Questa, soprattutto, è una cosa abbastanza ricercata però si sottolinea sempre come io lo faccio in modo diverso e migliore.
Quindi probabilmente se si vuole ricercare una caratteristica comune nel voler conquistare una persona, a prescindere dal genere, è probabilmente la ricerca narcisistica potente che c'è in questo periodo nel voler essere unici ed è il più grande errore. Per questo motivo l'autostima si abbassa subito, perché nessuno di noi è ripetibile o così speciale ed indispensabile, quindi automaticamente nel momento in cui l'altro sceglie una persona che non sono io, o non mi scrive più, mi domando cos'ho io che l'altro non ha o cosa c'è di sbagliato in me. Sono delle domande molto infantili, che attengono ad una personalità infantile e non strutturata, che non ha fatto della diversità un valore, ma un disvalore perché la mia diversità deve essere riconosciuta sulle altre.
Di fatto siamo tutti diversi e quindi abbiamo le stesse possibilità di essere scelti, ma è come se la diversità diventasse oggetto di culto, per la quale tu devi scegliere me che sono la più diversa di tutti.
Forse è questo che più caratterizza le conoscenze oggi.

Secondo te è possibile aiutare le persone riprendere il controllo della propria identità digitale?

È possibile ed è uscito ieri un dato che conferma questa mia teoria.
Sono uscite le statistiche delle richieste per il bonus psicologico, che ha avuto come target la fascia 18-30 anni ed è molto potente come dato. Ieri l'ordine degli psicologi ha fatto uscire un articolo molto importante dove dice che forse la richiesta di aiuto psicologico in queste fasce d'età è più grande di quanto immaginassimo: se il 70% delle persone che hanno fatto di richiesta è in quelle fasce, significa che abbiamo una generazione di persone che hanno tanto bisogno d'aiuto.
Quindi, per rispondere alla domanda, si può fare ed è la maggior richiesta che ricevo da quella fascia di età.
Ecco perché abbiamo strutturato percorsi come quello che ho nominato prima, gli emotivi anonimi, perché mi ritrovo tanti adolescenti e giovani adulti con questo problema di appunto; l'impatto con il giudizio e la socialità relazione azzerata.
Ci sono sempre più persone che hanno 2 o 3 amici e che passano i sabati e le domeniche a casa. Lo share televisivo sta cambiando e aumentano le fasce di età giovani di chi guarda la TV il sabato e la domenica e non esce, tra gli smartphone e Netflix, perché c'è questo scollamento che ha creato un grande isolamento sociale.
Questo è stato un anno dove sono state molto raccolte queste informazioni dal punto di vista statistico, per cui sono anche molto corroborate. Noi psicologi siamo stati invasi di richieste da persone che sono isolate, non hanno vita sociale, hanno ansia sociale e non hanno prospettive lavorative, non riescono a trovare un'amicizia o un fidanzato con un rapporto importante.
Molte di queste richieste le sto canalizzando ad un'équipe che sto formando

a lavorare solo su questo, perché ad oggi non riusciamo a rispondere a tutte le domande che ci arrivano. Sta arrivando un'ondata di richieste da genitori preoccupati per avere così tanti giovani adulti a casa, oppure arrivano direttamente gli adolescenti con domande che sembrano completamente sconnesse. I dubbi partono dalla dismorfofobia, quindi dal non sentirsi abbastanza belli ed arrivano all'infelicità, al fatto di non provare emozioni, di non sentire niente ed anche questo aspetto è indicativo di questo scollamento tra la vita reale e la vita digitale. Siccome sul digitale creo un'aspettativa di gioia e soddisfacimento (che è quello che i social mostrano), nella realtà io ho sempre un confronto nel quale non sento niente, non provo niente e non ci sono emozioni. Mi convinco di non provarle, quando in realtà non le sperimento, perché non esco e non vivo, quindi mi privo della vita esperienziale che il mio corpo dovrebbe fare.
Queste risposte dal punto di vista terapeutico oggi si stanno costruendo e sono probabilmente il futuro di chi fa questo lavoro.

Come può incidere in positivo il digitale in questo processo?

Stavo pensando la stessa cosa, perché una mia cara collega sta creando una rete di terapeuti nel metaverso attraverso un progetto che si chiama IDEGO. Utilizzano gli occhiali 3D e fanno le terapie sia dal vivo che in digitale. All'interno di questo progetto il paziente può vedere, attraverso il 3D, l'altro e relazionarsi facendo delle prove 3D di realtà virtuale. All'interno di questo mondo di Facebook, la mia collega ha aperto uno studio e i pazienti bussano alla porta del suo studio, prendono un appuntamento online e fanno la seduta in 3D.
Il mondo dei social sta diventando 3D e nel mondo del 3D sta già entrando la psicoterapia con queste modalità, per entrare in un mondo dove altrimenti non entreremmo.
Come dicevo prima, se faccio la terapia online (come sta proponendo ad esempio Unobravo) il problema è che collude fortemente con la problematica psicologia in sè: se io ho un problema di chiusura relazionale (che è una delle tematiche più grandi emerse tra le nuove generazioni), non mi muovo per affrontare il contatto con lo sguardo, la sensazione di imbarazzo che la terapia mi porta.
Un conto è una persona adulta che mi chiede la terapia online perché lavora tutto il giorno e non ha tempo; un conto è un ragazzino quindicenne che per non uscire da casa, tra le altre cose che non fa, non verrebbe neanche in psicoterapia. Grazie ad una piattaforma online si convince a fare un colloquio, ma spesso lo fa anche con poca serietà, quindi in quel caso non è una funzione terapeutica a mio parere forte. Il colloquio online è un pezzo di qualcosa che poi va riportato in presenza ed è grandemente difficile che una persona che vuole fare terapia online vada in presenza.
Il modo che la collega sta approfondendo online con gli occhiali 3D asseconda un vissuto virtuale che si sta creando nella generazione post Covid, che è stata costretta a vivere in casa per il virus, per le guerre e deve costruire una realtà che può funzionare anche a casa.

Io prendo spunto dalle teorie più nordiche che, invece, mirano a creare esperienze fisiche reali molto forti e molto potenti e propongono i ritiri nella natura. Secondo me sono più importanti. In questi ritiri viene assolutamente bandita ogni forma di collegamento online ed ogni forma di device.
Quindi ci sono queste due grandi aree che sono l'una opposta all'altra. Si può entrare dentro il mondo della persona valutando l'idea che l'essere umano di oggi sia anche digitale, quindi offrendo una soluzione terapeutica online; oppure portare quest'uomo a contatto più stretto con la realtà della natura, dato che è frustrato dalla generazione digitale. Queste sono le due grandi polarità, poi nel mezzo c'è di tutto.
Onestamente osservo con grande interesse quest'ultima polarità per mio modo di lavorare.

—

Azzurra Carrozzo

Psicologa e psicoterapeuta
Orientamento cognitivo comportamentale

Sessuologa clinica

Pazienti in presenza di Lecce

Pazienti online dall'Italia

"Il problema di portare alla lunga le conversazioni in chat può essere uno degli ostacoli principali nella conoscenza, perché si tende ad avere conversazioni banali, che sono poi le stesse che faremmo dal vivo ma senza la parte non-verbale non è la stessa cosa."

Costruzione di un rapporto in relazione ai mezzi digitali.
Secondo la tua esperienza professionale, si riscontrano cambiamenti nelle dinamiche di costruzione dei rapporti amorosi e/o sessuali tra individui legati all'avvento dei mezzi digitali? Come e verso quale direzione ci si sta orientando?

Sì, la differenza è sul fatto che adesso si preferisce molto di più il primo contatto online, piuttosto che dal vivo, anche nei casi in cui si tratta di corteggiamento tra persone che si conoscono davvero e che si potrebbero anche vedere.
Il Covid ha un po' peggiorato la situazione, perché ha reso i ragazzi ancora più "incapaci" di gestire un approccio fisico e reale, perché per due anni si sono dovuti sentire e conoscere prima di tutto tramite le applicazioni e poi magari dal vivo.
Il cambiamento è stato proprio questo, cioè che moltissime persone – specie nell'età adolescenziale – preferiscono un approccio che sia prima di tutto dietro lo schermo. Questo denota una sorta di difficoltà nel dare inizio ad un rapporto di qualsiasi tipo, anche uno scambio comunicativo, ed allo stesso tempo una elevata facilità nel mettere fine alla cosa. Uno dei pericoli che derivano dalle app è proprio quello di poter scomparire dalla conversazione nel momento in cui non ci interessa più mantenere un rapporto; questa cosa, se fatta e rifatta online, ci fa perdere la capacità di rifiutare le persone dal vivo: numero uno le rifiutiamo online perché è più semplice; numero due non capiamo che dal vivo le persone si rifiutano in un'altra maniera. Dal vivo non ci possiamo girare dall'altra parte e scomparire dalla vista, invece moltissime persone tendono a mettere fine ai rapporti nella realtà come farebbero online.

Da quando ci sono stati i lockdown molto lunghi del Covid le persone hanno iniziato ad utilizzare un po' di più le app di incontri. Tra l'altro io le suggerisco molto nella mia pratica clinica, non le voglio demonizzare perché mi sembrano invece strumenti utili, specie per chi ha difficoltà a relazionarsi anche per patologie, come la fobia sociale ed il disturbo evitante di personalità che portano a non avere facilità nello stringere rapporti con altre persone. Le app possono aiutare a mettersi un po' in gioco e sentirsi più bravi, più efficaci.
Parlando di disabilità, invece, per una persona con disabilità motoria le app di incontri possono essere molto utili: in questi casi il bigliettino da visita non può essere il corpo, perché nella maggior parte dei casi noi siamo amanti del bello ed una disabilità motoria non è in linea con questo, quindi il biglietto da visita diventa il cervello. Chattare permette di mostrare un'altra parte interessante e dopodiché piano, piano si arriva alla parte fisica; al contrario di come avremmo fatto noi. Quando si arriva alla parte fisica, in cui ci si conosce di persona, l'altra persona è già stata attratta dalla comunicazione sul piano del verbale.
Durante il Covid è successo che si siano avviate queste comunicazioni in chat, per esempio su Tinder che è l'app più utilizzata, e poi per il problema delle chiusure venivano portate alla lunga. Le chat che superano le due settimane tra persone adulte, in cui ci si chiedono cose basilari, fanno perdere l'attrattiva, perché ad un certo punto bisogna incontrarsi. È come se fossimo tutti un po' dipendenti dalle novità, quindi se si perde questo aspetto si passa alla

conoscenza di un'altra persona.
In lockdown questa cosa è stata esasperata perché era veramente impossibile vedersi e le chat andavano avanti tantissimo tempo: se si incontravano due persone che sapevano chattare molto bene, raccontandosi la giornata in modo non noioso e facendo sexting, riuscivano a resistere un mesetto o due; altrimenti la chat crollava perché del resto è così che funziona.
Questa necessità di incontrarsi la riscontro tra i giovani adulti ed adulti, quindi al di sopra dei 24 anni: in queste fasce, quando si incontra una persona che piace, si va subito in seconda base, oppure quando si usa Tinder per fare sesso, chiaramente serve incontrarsi. Anche quando la persona era particolarmente affascinante ed attraente dopo un po' si perdeva l'interesse nella chat per i lunghi tempi.
Il problema di portare alla lunga le conversazioni in chat può essere uno degli ostacoli principali nella conoscenza, semplicemente perché si tende ad andare sempre sulle conversazioni banali, che sono poi le stesse che faremmo dal vivo ma senza la parte non-verbale non è la stessa cosa. Spesso le ragazze lamentano il fatto che tutti i ragazzi cominciano la conversazione sempre con le stesse domande, ma d'altronde con cosa dovrebbero iniziare?

—

Tempistiche evolutive di un rapporto.
Secondo la tua esperienza professionale, i fenomeni come il sexting o lo scambio di materiale sessuale influenzano l'andamento del rapporto stesso?

Il sexting può avere un'influenza positiva o può avere un'influenza negativa, dipende con che atteggiamento lo si fa. Innanzitutto non sempre si arriva facilmente allo scambio di materiale, perché non tutti sono portati per fare sexting, soprattutto con gli sconosciuti. In quel caso c'è la condivisione di un aspetto dell'intimità prima ancora di essersi visti per il primo caffè, quindi si sposta poi tutto sul piano sessuale; se c'è feeling, dopo questo scambio di foto, al primo incontro molto probabilmente si andrà a finire su quello ed è anche il motivo per cui queste chat nascono nella maggior parte dei casi.
In generale non demonizzo neanche lo scambio di materiale, purché venga fatto con consapevolezza e coscienza da parte di tutti e due.
Di solito, visto che io lavoro con le persone anche in ottica di educazione sessuale, cerco di capire con loro i bisogni e soprattutto le aspettative che si creano in questo gioco. Lo scambio di foto, anche non di nudo, è stato molto utile per alcune persone quando i profili social avevano delle foto più veritiere che hanno fatto scattare un campanello d'allarme. Vedere delle foto prima di incontrarsi dal vivo può essere molto utile anche per avere un po' più di confidenza con l'immagine dell'altro, pur sapendo che non è l'immagine reale perché ha dei filtri.
Per quanto riguarda il sexting, invece, credo sempre che vada fatto con cautela e che però possa essere anche un buon modo per vedere come giochi l'altro, fin dove si spinga e quanta cura abbia del gioco sessuale.
Anche nel fare sexting noi possiamo, se vogliamo, portare l'attenzione

sull'aspetto della comunicazione e non solo su quello sessuale: se vediamo che uno si sveglia la mattina e va a dormire la sera cercando solo sexting e a noi non piace come gioco, probabilmente questo ci dice che non è la persona con cui vogliamo approfondire una conoscenza. È chiaro che bisogna sempre essere complici e se entrambi sono sulla stessa lunghezza d'onda va benissimo portare la storia sul piano sessuale, perlomeno all'inizio; poi tutto può succedere.

—

Approcci alla conoscenza dell'Altro.
Secondo la tua esperienza professionale, risulta comune e agevole per le persone parlare delle proprie preferenze sessuali e delle proprie fantasie durante le fasi iniziali di conoscenza oppure riscontri delle difficoltà? Vi è differenza tra il confronto online ed offline?

Partiamo dal fatto che i miei pazienti sono pazienti ed in quanto tali hanno anche dei problemi di comunicazione o di conoscenza delle persone; però sto pensando anche a chi non ha problemi.
Ho visto una differenza di genere: nelle donne risulta un po' più difficile parlare delle preferenze sessuali. Non perché vogliano fare le sante e poi non lo sono, come si può pensare, ma perché vogliono procedere per gradi e a parlare da subito delle fantasie sessuali sembra di bruciare alcuni step.
Ci sono dei casi in cui il feeling che nasce è talmente tanto forte che gli step si bruciano in 2-3 giorni di conversazione: sentendosi molto ci si racconta tutto quello che si fa nella giornata, quasi come se si fosse fidanzati ed al quarto giorno ci si sente già più in confidenza per iniziare a parlare delle fantasie.
Questo dipende molto da come una persona vive le proprie fantasie e la propria sessualità, non da come vive l'app. Se una persona è abbastanza libera rispetto a questi temi ed anche abbastanza consapevole, non ha difficoltà a tirar subito fuori l'argomento anche in una chat.

—

Aspettative sociali e volontà personali.
Vi sono determinate aspettative sociali e stereotipi di genere che ruotano intorno alle dinamiche di conoscenza iniziale. In base alla tua esperienza professionale, quali sono i più diffusi ad oggi e che hanno maggiore influenza sulle dinamiche di conoscenza dell'Altro, tenendo in considerazione tutti gli orientamenti sessuali?

Uno dei principali riguarda il fatto che l'uomo debba cercare la donna più di quanto non avvenga al contrario, nel caso in cui la coppia sia eterosessuale.
La donna deve farsi desiderare o trattenersi sullo spingere il desiderio, finché non sonda bene il terreno e quindi è sicura di non passare come "quella facile".
L'uomo, invece, deve desiderare e quindi deve essere anche quello che prende l'iniziativa.
Anche nelle app di incontri, se è sempre la donna a dover tirare fuori il discorso e lui è un po' più misurato sulle parole, lei si domanda come mai lui non tiri fuori il discorso sessuale, perché sembra una cosa strana anche dopo pochissimo

tempo.
Questo fatto dell'uomo che deve corteggiare, molto tipica poi del Sud Italia dove lavoro io, lo noto dai pazienti dall'adolescenza in poi; qua sono proprio le mamme ad insegnare il fatto che sia l'uomo a dover corteggiare. Anche tra gli adulti comunque, che sono stati cresciuti da genitori degli anni '50, ho notato questa idea del corteggiamento molto marcata, sia tra i pazienti che seguo in presenza, sia tra quelli online anche del Nord Italia.

—

Pressione sociale e risvolti negativi.
Le aspettative e pressioni sociali che ruotano intorno alle prime fasi di conoscenza con un individuo possono condizionare molti aspetti della sessualità, portando a conseguenze di vario genere, come l'eiaculazione precoce o la disfunzione erettile. Queste problematiche possono influire le dinamiche di approccio all'Altro e la scelta di una conoscenza online o offline?

Diciamo che in entrambe le modalità di approccio, online ed offline, ci sono determinate credenze sulla sessualità di cui ti parlo tra un minuto, però nell'approccio online credo che queste siano amplificate dal fatto che molte persone che fanno uso delle app credono, o danno per scontato, che l'app serva per fare sesso. Nelle donne questo è meno presente, perché alcune si permettono il lusso di fare semplicemente conversazione; l'uomo, invece, la sente molto la prestazione legata all'aspetto sessuale. Sa che al primo appuntamento dovrà avere un rapporto.
In alcuni casi si vuole davvero fare sesso, perché ci si iscrive sull'app per quel motivo e sono persone molto sicure di questo desiderio. Altre volte, invece, sentono la pressione legata all'incontro che dovrà funzionare sessualmente, motivo per cui spesso lo rimandano inventando le scuse più assurde, che poi ripetute per settimane fanno capire che stanno evitando la situazione.
Le stesse pressioni sociali possono dare problemi sessuali anche nell'offline. Il fatto che l'uomo debba dimostrare desiderio sessuale da subito è, per esempio, una delle pressioni sociali: l'uomo desidera più della donna e quindi lei non non dovrebbe dimostrare desiderio sessuale, mentre l'uomo dovrebbe essere l'unico ad avere il testosterone e sentire veramente il desiderio sessuale.
Ci sono degli uomini che non hanno facilità nell'approcciarsi sessualmente o nel comunicare il proprio desiderio, oppure lo sentono poco e questo stupisce molto le donne.

Una seconda falsa credenza riguarda l'uomo che deve essere sempre in erezione e ci si aspetta che l'uomo funzioni sempre da questo punto di vista. È una cosa impossibile a livello fisiologico, ma questa idea fa nascere addirittura dei disturbi dell'erezione, che sono molto più comuni nei giovanissimi.
Per esempio, tutti gli adulti che seguo con problemi di erezione ed eiaculazione precoce si portano il problema dall'adolescenza. Coloro a cui subentra dopo è perlopiù un danno organico, ma i ragazzini che arrivano a 18-19 anni con questi problemi è perché loro hanno un'idea di prestazione nella sessualità e la

sentono con grande peso.
Le donne possono sentire la stessa cosa in merito al rendersi desiderabili, quindi al fatto di vestirsi in un certo modo, oppure di flirtare ma senza esagerare perché potrebbero essere giudicate negativamente. Possono essere giudicate anche nel rapporto sessuale in base a quanto sono prestanti a livello fisico, quanta esperienza hanno, quanto sono curiose.

Dico sempre che l'uomo è il sesso debole dal punto di vista sessuale, perché è così pieno di stereotipi di genere rispetto alla sessualità che una qualsiasi parola sbagliata potrebbe far nascere un problema sessuale. Poi diventa un circolo vizioso, perché si basa sull'ansia che nasce già dalla chat immaginando cosa lei si aspetterà dall'appuntamento. Una delle cose che sottolineo sempre quando i miei pazienti vanno all'incontro – soprattutto alle donne che sono più spaventate al primo appuntamento dopo una conoscenza online – è il fatto di scegliere sempre luogo pubblico e di avere sempre pronta una scusa per andarsene. Si può andare via in qualsiasi momento se l'altra persona non piace, perché l'incontro serve anche a sentire le cose dal vivo: si può incontrare anche persona che a livello di curiosità,e di fantasia fa sexting esattamente come te, ma se quando arrivi all'appuntamento l'odore che ha non ti piace, niente vieta di andarsene.
La donna questa cosa la vede più attuabile, perché è un po' giustificata dal fatto che le femmine se lo possono permettere di cambiare idea anche mentre stanno facendo sesso; l'uomo questo non se lo può permettere, perché deve arrivare fino alla fine con delle prestazioni particolarmente alte in base agli standard che ha deciso di dover avere. Purtroppo gli standard li ha decisi la società.

Prima hai accennato al fatto di consigliare le dating app in alcuni casi per prendere maggiore sicurezza durante l'approccio. Qual è il riscontro dei pazienti in merito al loro utilizzo con questa finalità?

Fino ad oggi hanno sempre avuto un buon riscontro, perché le utilizziamo con cautela. Partiamo da un obiettivo, per esempio imparare ad essere più sicuri di sé nel presentarsi, quindi lavoriamo su quell'obiettivo e non è importante che lei o lui inizi a chattare con un sacco di persone, ma che riesca ad uscire dal vivo con qualcuno; magari che inizi anche a fidarsi dell'istinto se la chat sembra sospetta. Una ragazza per esempio aveva capito che probabilmente dall'altra parte c'era una persona che non era chi diceva di essere ed ha preferito non uscirci; da che era completamente inesperta per senso di inadeguatezza, al livello di non parlare proprio con i maschi, ha iniziato chattare con sconosciuti. Questo anche perché avere uno schermo in mezzo dà più coraggio, perché chattare permette di rispondere anche due ore dopo e di riflettere bene sulla risposta, quindi non ci si può sentire stupidi per una risposta impulsiva. Piano piano poi si può diventare bravi anche nelle risposte più rapide, poi incontrare l'altro dal vivo ed iniziare a fidarsi della pancia.

Una sola coppia che seguivo si è conosciuta e poi fidanzata dalle dating app, ma perché erano entrambi stabili mentalmente e ricercavano la stessa cosa, ma non

è facile.
Una delle difficoltà sulle app di incontri è che ci si iscrive per avere delle esperienze e non per trovare il compagno della vita. Dico sempre che le app le usiamo in terapia per imparare a fare delle cose che poi devono fare dal vivo in un locale: non metti like, ma fai lo sguardo d'intesa e fai capire che ti interessa. Chiaramente le conversazioni in presenza hanno un peso molto diverso rispetto alle stesse conversazioni in chat, dove può sembrare tutto più banale.

Mi piace consigliare le dating app e poi vedere come vanno le cose, però finché non si raggiunge l'obiettivo, dopodiché le persone non devono diventare dipendenti dalle chat. Se io capissi che una persona le utilizza come unico modo per approcciarsi ad un altro, non gliele consiglierei mai, perché lì significherebbe evitare il confronto dal vivo.
Le consiglio in base al problema che viene portato in terapia e le utilizzo come strumento terapeutico, come la pornografia, il vibratore e qualsiasi altro tipo di strumento; tutti possono causare dipendenza e bisogna utilizzarli con metodo.
Ai ragazzini sconsiglierei l'uso delle dating app, poi con il Covid non avevano altre possibilità e quindi le hanno usate, però loro non sono capaci e devono ancora farla l'esperienza dal vivo; magari potrebbero riuscirci e non avrebbero problemi, però diventa un'abitudine facile la conoscenza sulle app.

Le paure e la vulnerabilità sono ancora più amplificate nelle disabilità, perché riguardano la percezione di se stessi. In quel caso si ha ancora più paura di conoscere una persona online e poi di incontrarla dal vivo senza sapere chi ci si troverà davanti.
Con le disabilità, però, le app potrebbero essere molto utili per l'esempio che vi facevo prima riguardo il mostrare un altro biglietto da visita che è quello intellettivo, poi piano piano iniziare a raccontare della disabilità.
Ho raccolto diverse storie da parte di queste persone e spesso non arrivavano mai a dire di avere una disabilità e rifiutavano l'appuntamento. Le donne avevano paura di incontrare uno sconosciuto; gli uomini hanno molto meno questa paura, anche perché riescono a vedere bene l'aspetto relativo alla possibilità di concretizzare dal punto di vista fisico. Gli uomini hanno più bisogno di concretizzare l'esperienza sessuale, sempre per le credenze che dicono che l'uomo non può arrivare vergine a trent'anni.

Cosa manca ad una persona disabile per rendere meno difficoltosa l'esperienza di incontro con un'altra persona?

È difficile incontrare un'altra persona perché si ha paura del rifiuto, che corrisponde ad un rifiuto dell'identità. Ci sono dei problemi pratici, perché ad esempio un uomo con disabilità era arrivato al primo appuntamento senza aver detto di avere una disabilità: in quel caso è normale che l'altra persona rimanga scioccata, perché non si aspetta che tu abbia nascosto una cosa così importante. Non è detto che sarebbe scappata dalla chat se glielo avesse detto, ma non le ha dato la possibilità di scegliere.
Spesso le disabilità motorie dalla nascita, che sono quelle di cui mi occupo

maggiormente, hanno anche una piccola parte di ritardo relazionale o cognitivo, motivo per cui nascono anche questi aspetti del nascondere, mentre la disabilità dovrebbe essere svelata con gradualità. La reazione è la stessa che si avrebbe con una persona che si descrive con i capelli neri e gli occhi azzurri e poi all'incontro si scopre con i capelli biondi e gli occhi chiari: la sensazione è quella di presa in giro.
Altre persone, soprattutto le donne, mettono le mani avanti e dicono da subito di essere grasse, per esempio; l'altra persona vuole comunque uscire e questo aiuta ad alzare l'autostima.
Secondo me, non so se esista, ma potrebbe essere utile una recensione come TripAdvisor, che aiuti a farsi un'idea dell'altra persona e incentivi anche un uso più consapevole dell'app. Se ci fossero delle recensioni su delle caratteristiche che dovrebbero tranquillizzare, forse le persone potrebbero essere un po' più oneste e corrette anche negli appuntamenti.

—

Matteo Botto

Pedagogista
Laurea in Scienze Pedagogiche

PhD in Sociologia
Orientamento di ricerca sulle Teorie femministe post strutturaliste e la Queer theory

"Con le tecnologie sono nate forme di violenza che definiamo "nuove", ma sono frutti diversi ed esasperati di ciò che c'era prima. La condivisione di materiale intimo non è colpa di Telegram, ma della mancanza della cultura del consenso e della parità di genere, che permetterebbero di decostruire l'idea di donna come oggetto."

Pratiche di mascolinità egemone nella conoscenza e nell'approccio.
Secondo la tua esperienza, quali sono le pratiche di mascolinità egemone che ad oggi, nel contesto italiano, un uomo può esercitare durante la conoscenza dell'altrə indipendentemente dal rapporto amoroso o sessuale che si intende instaurare?

Ci sono secondo me due risposte, una che va a parlare degli aspetti che sono più sottili, quindi pratiche che possono sembrare neutre ma in realtà non lo sono; si trovano poi le pratiche più esplicite che sono, nel concreto, quelle inerenti alle dinamiche di controllo. In questo secondo caso troviamo, per esempio, la concezione dell'amore come possesso (il fatto di pensare all'altro come "tu sei miə") ed il controllo sul corpo dell'altro. Queste dinamiche avvengono anche nelle relazioni omosessuali o queer, ma nello specifico tutto nasce dal modello normato, per cui l'uomo mentalmente ha il controllo del corpo della donna: controlla il modo di vestirsi, le persone con le quali può interagire, le esperienze che può fare. Un esempio può essere relativo al fatto di andare a ballare in discoteca solo se ci sono amici conosciuti, oppure il fatto non poter andare da sola perché non si ha fiducia "negli altri" (dimenticando che le cose si fanno in due). Queste dinamiche di controllo, in certi casi, purtroppo sfociano anche nella violenza e nei femminicidi.
Dall'altra parte invece ci sono quelle dinamiche più sottili, per esempio della cavalleria, che portano a gesti come l'offrire la cena, oppure aprire la portiera della macchina. Ovviamente qui bisogna fare una distinzione molto chiara: non significa che non sia più necessario essere gentili, ma in quanto uomini si dovrebbe essere gentili non perché la partner è una donna, ma perché si sta con Sara e si ha piacere di essere gentile con lei in quanto Sara. Bisogna lavorare molto su questo aspetto. La cavalleria viene definita come sessismo benevolo, che porta a percepire l'uomo come colui che protegge la donna perché è fragile, è un fiore e quant'altro. Nonostante sul momento possa sembrare una cosa positiva, in realtà con il fatto che non viene fatto perché è giusto farlo per Sara, Federica, porta con sé anche a confermare quelli che già sappiamo essere i ruoli di genere: quello dell'uomo che protegge, che paga e che è il protettore, mentre invece la donna è passiva e vive una relazione fondamentalmente di dipendenza da parte del partner.

Queste situazioni accadono anche nelle relazioni queer e omosessuali e ad oggi sappiamo di più sulle relazioni omosessuali perché si comincia sempre di più a parlarne, mentre ci manca ancora molta conoscenza sugli altri tipi di coppie, anche non monogame. Possiamo dire che comunque nelle coppie omosessuali questo modello binario, il cosiddetto modello etero-normato – che nasce dal mondo dell'eterosessualità – tende ad essere applicato anche nelle relazioni uomo-uomo o donna-donna. Tendenzialmente abbiamo anche questo stereotipo che porta a chiedersi, guardando coppie omosessuali, chi tra i due è l'uomo e chi la donna; oppure chi ha in generale quel ruolo più protettivo, più di controllo e chi invece ha quello più da caregiver e più emotivo. Il fatto di porsi queste domande significa che il contesto in cui viviamo ancora oggi non è libero dagli stereotipi.

Certe dinamiche analizzando la coppia si possono vedere anche nelle relazioni omosessuali, pur risultando più equilibrate per esempio nella distribuzione dei lavori di cura, dei lavori domestici. Da un'analisi più attenta, però – siccome non si parla solo di lavoro domestico quando si parla di una coppia – si considerano anche la sfera emotiva relativa al come ci si vede, come ci si veste, chi si prende cura dei figli, chi ha un lavoro più retribuito e a volte può capitare di vedere che cambiano gli attori ma il modello è sempre quello.
Quindi, per riassumere, ci sono le dinamiche più esplicite che vanno dal controllo fino ai casi peggiori di femminicidio e poi ci sono anche quegli aspetti più flessibili, più soft della cavalleria; questi mi sembrano i principali che possono essere citati.

Questa necessità di ricalcare le dinamiche tipiche del modello maschile – sia da parte dell'uomo, sia da parte di chi viene assimilato al ruolo maggiormente maschile – come può influire sulle dinamiche di conoscenza iniziale?

Certo, se pensiamo per esempio alle dating app, un altro esempio concreto è il fenomeno delle dick pic, quindi fondamentalmente di sentire la libertà di dover mostrare un genitale, presumendo che le donne sulle dating app siano lì con l'unico obiettivo di avere esperienze sessuali e quindi si manda l'immagine con l'idea quasi di fare un piacere. Questo è un esempio di gesti concreti, poi ci sono ad esempio le domande rompighiaccio che sono delle vere e proprie violenze. Alcuni approcci iniziano subito con un giudizio, più o meno negativo, sul corpo della donna con cui si sta parlando, quindi si nota proprio l'idea della donna ancora come oggetto del quale disporre e fare cosa si vuole, senza tenere conto che essa è una persona con le sue emozioni le sue aspettative.
In certi casi quello che ho notato ed osservato, anche parlando con amiche e conoscenti, è il fatto di inseguire l'altra persona, ad esempio: durante una conversazione su Tinder ci si scambia il contatto di Instagram, se poi si toglie il match, si viene inseguite su Instagram. Questo meccanismo nei casi peggiori può arrivare anche allo stalking ed è un meccanismo che, purtroppo, nei casi di *maschilità egemone* viene attivato perché comunque rientra sempre in questo contesto culturale in cui l'uomo deve conquistare la donna. Si pensa ancora che un no della donna in realtà sottintenda un sì e questo porta alla mancanza totale della cultura del consenso. Abbiamo questa narrazione dell'uomo cacciatore che vede, invece, le donne volubili e in certi casi – come per esempio all'interno dei gruppi di uomini che sto analizzando – sono delle vere e proprie manipolatrici mentali, perché a livello biologico sono portate ad essere così.
Questo porta alla difficoltà che abbiamo ancora oggi nel promuovere una cultura del consenso che che vada a decostruire la cultura dello stupro, perché poi ad oggi accade ancora che se una donna rifiuta un uomo in certi casi viene chiamata con tutta una serie di epiteti poco gradevoli.
Tutto questo egocentrismo maschile deriva di nuovo dall'ideale dell'uomo cacciatore che deve insistere perché poi alla fine la donna cede. Ecco, quante volte anche nei film più mainstream si vede la donna che racconta di come all'inizio non fosse d'accordo e poi dopo molta insistenza abbia detto di sì? Forse

c'è un problema di narrazione.
E poi, come mai come donne si resta in questo ruolo? Perché viene insegnato che non si può disporre liberamente del proprio corpo e dire liberamente sì o no, perché l'essere vergine o avere una "buona reputazione" in un contesto patriarcale è ciò da cui deriva il proprio status (quindi se una donna esce con tanti uomini è una poco di buono, se l'uomo esce con tante donne ha uno status elevato perché, essendo la donna un oggetto, significa che ha avuto tanti oggetti).

Delineato questo scenario italiano, visto che collabori anche con Università estere, sai come si stanno muovendo altri Paesi eventualmente più avanzati sulle questioni legate alle tematiche di genere?

Non ho dati alla mano, però penso che sia interessante per esempio il contesto statunitense nel quale, se non erro, hanno creato l'applicazione Bumble, che sta cercando di cambiare radicalmente la dinamica delle dating app. In questo caso si può scrivere ad una ragazza solo se è lei la prima a fare il primo passo. L'app è stata molto applaudita ed anche molto criticata, perché alcuni sostengono che alla fine non si risolva il problema in quanto cambia solo l'approccio. Diciamo che il contesto statunitense è degno di nota, perché ci sono molti più discorsi legati al femminismo, anche se in un contesto differente di disuguaglianze che hanno in realtà la stessa radice delle nostre e poi prendono forme diverse.
Nel concreto non saprei dirvi in questo momento la scena svedese o di qualche altro paese nordico, però per quello che ho potuto notare vivendo lì, l'approccio è diverso: l'educazione sessuale è obbligatoria nelle scuole svedesi e si parla tantissimo di consenso, di femminismo, di parità di genere e di conseguenza queste dinamiche tendono ad essere un po' meno presenti. Invece, se si analizzano i dati sulla violenza di genere ed i femminicidi, nonostante questa narrazione della Svezia come paese stupendo, sono ancora comunque decisamente alti.
Sicuramente in questi contesti dove c'è più educazione sessuale ci potrebbe essere un potenziale tasso minore di esperienze spiacevoli sulle dating app, invece nel nostro contesto è più complesso. Qua basta parlare un minimo di parità e subito c'è lo spauracchio del gender; nelle nostre scuole, anche se si è volontari per cercare di tenere corsi, laboratori, si chiudono le porte perché gli insegnanti o il preside hanno paura delle denunce dei genitori. Siamo ancora molto, molto indietro. Se c'è consapevolezza è perché piano, piano, sempre più persone online ed offline stanno affrontando queste tematiche e perché, comunque, noi nuove generazioni siamo esposte a modelli diversi fortunatamente. Quello che posso dire comunque è che è centrale l'educazione sessuale, emotiva ed affettiva nelle scuole.

—

Il punto di vista maschile sulla percezione del sé legata al ruolo di genere.
Come sono influenzati gli uomini dai media nella costruzione della maschilità, soprattutto per quel che riguarda i tratti fisici, le qualità

morali o i comportamenti da mettere in atto durante la fase di conoscenza dell'altrə?
Come questi stereotipi maschili possono influenzare le donne nella conoscenza di un uomo?
Come credi si siano inserite le dating app in questo contesto?

Ho avuto recentemente un'esperienza interessante perché ho scoperto che Bumble ha la modalità BFF, quindi si può fare match e scrivere con persone per fare amicizia. Ne ho approfittato per fare match con uomini etero per farmi raccontare un po' le esperienze che fanno su Bubble, quindi ai fini di uno studio prettamente personale e sono emerse delle informazioni interessanti, per esempio: si ripetono spesso gli elementi dell'altezza e dell'ansia prestazionale, come il non essere abbastanza prestante livello sessuale o magari non avere un pene di una certa lunghezza. Questi elementi sicuramente hanno un forte peso sull'ansia che gli uomini hanno nel rappresentare se stessi in generale e a maggior ragione in un contesto come le dating app, perché tra l'altro su bumble viene richiesto esplicitamente di inserire la propria altezza, pertanto alcuni uomini con i quali ho parlato mi hanno detto che alcune ragazze li hanno rifiutati malamente dicendo che erano bassi. Ovviamente questo non dà grandi gioie per l'autostima visto che comunque viviamo in un contesto culturale dove in quanto uomini bisogna essere più alti delle partner e, al contrario, se in quanto ragazze si è "troppo alte" si viene chiamate con tutta una serie epiteti che sappiamo. L'altezza sicuramente è uno tra i principali fattori che generano ansia prestazionale negli uomini.

Una cosa che mi ha fatto molto sorridere, parlando anche con alcuni miei amici, è che nel contesto soprattutto del dating eterosessuale c'è ancora una tendenza dell'uomo nel porsi come cacciatore e a postare, quindi, foto con in mano salmoni appena pescati o altri animali (fra l'altro sembra una tendenza molto tipica del Nord Europa, per esempio in Svezia è molto presente). Oppure si postano foto di quando si fanno alcune performance come scalare una montagna, quindi si ha anche questo stereotipo dell'uomo che fa hiking (magari posta una foto con la giacca Quechua e dietro una croce del Monte che ha scalato). È interessante vedere come l'uomo non debba solo prestare attenzione al proprio fisico, come invece viene richiesto alle utenti donne, ma è richiesto loro di mostrare anche le performance, quindi la foto con la macchina, con lo sfondo della montagna, con la moto o con il salmone.
Questo ricalca molto i ruoli di genere e gli stereotipi ai quali siamo abituati da sempre, per esempio li troviamo già nei sussidiari delle elementari, dove il bambino fa mille cose all'esterno e la bambina è ancora quella che fa la cuoca, la maestra e nel momento in cui non rispetta queste regole diventa una strega. L'uomo invece può fare qualsiasi azione e soprattutto è sempre lui che salva tutti da solo, mai in gruppo, al massimo con due o tre amici. Questa rappresentazione ho visto che ha condizionato e condiziona tuttora la percezione di se stessi come uomini, non solo in generale a livello culturale, ma anche in un contesto come quello delle dating app.

Per quanto riguarda la componente femminile, come sappiamo, il patriarcato non ha genere e, come in tutti i sistemi di oppressione, esistono donne sessiste, omosessuali omofobi e persone nere razziste. Questo sistema di oppressione ci colpisce tutti, a diversi livelli a seconda di dove siamo, e può trovare approvazione anche da chi è più in basso; in questo caso parliamo di sessismo e possiamo trovare la donna che approva, o perlomeno conferma, questi stereotipi. Vi sono donne vittime più o meno inconsapevolmente dei ruoli di genere designati dalla nostra società e che ricercano uomini alti, con un determinato carattere (per esempio l'uomo che guarda le maratone Disney può dare da pensare, mentre l'uomo che esce con gli amici, gioca a calcetto e il weekend va in moto rientra maggiormente in quello che stereotipicamente ci si aspetta da un uomo). Questo ha un effetto su tutte le soggettività, in modo diverso, riconoscendo sempre che non c'è il bisessimo – come sostengono i *redpiller* – e quindi il patriarcato non colpisce in egual modo uomini e donne, ma colpisce di più le donne e poi via dicendo a seconda di dove ci si trova nella gerarchia sociale, nella quale tutti rientriamo e che bisognerebbe buttare giù. Sarebbe molto bello e semplice se ci fossero solo buoni o cattivi come ci insegna la Disney, ma è molto più complesso di così.

—

Pressione sociale e risvolti negativi.
Le aspettative e le pressioni sociali che ruotano intorno alle prime fasi di conoscenza con un individuo possono condizionare molti aspetti della sessualità portando a conseguenze di vario genere, come l'eiaculazione precoce o la disfunzione erettile. Queste problematiche possono influire sulle dinamiche di approccio all'altrə e sulla scelta di una conoscenza online o offline?

Dunque, assolutamente sì, come dicevo già prima tutto l'elemento della performance tocca soprattutto l'aspetto della sessualità. Un elemento cardine della costruzione della maschilità che in Italia vale ancora oggi è, per esempio, il fatto che gli uomini debbano essere fondamentalmente persone con un appetito sessuali infinito, che debbano essere sempre pronti; nel momento in cui non dovessero essere pronti a stare con una donna disponibile, si interrogano in prima persona su quale sia il problema e, a maggior ragione se si è in un contesto omosociale (di soli uomini) si accusa maggiormente la pressione di dover avere un rapporto sessuale, perché bisogna dimostrare di essere uomini. Ad oggi, finalmente, si è riusciti a decostruire questa idea grazie agli studi scientifici che dimostrano che la differenza di appetito sessuale non è dettata dal genere. Nonostante ciò rimane comunque un elemento molto forte che caratterizza l'ansia maschile nelle prime fasi di dating: l'uomo deve cercare ovviamente di essere un conquistatore che cerca di avere un rapporto sessuale al primo incontro.
Allo stesso tempo per l'uomo è necessario gestire bene la situazione e questo porta purtroppo molto spesso a delle dinamiche che sfociano nella vera e propria violenza nelle relazioni, non solo eterosessuali, arrivando per esempio al *gaslighting*, sotto ad una forma nella quale fondamentalmente ci si dichiara

interessati ad una relazione seria, quando in realtà l'obiettivo è avere un rapporto sessuale, per poi fare ghosting e sparire.

Vi sono poi situazioni nelle quali l'uomo riconosce di non soddisfare le aspettative di prestanza fisica, oppure legate alle dimensioni dei suoi genitali e questo porta a difficoltà enormi nell'approccio con il mondo (in questo caso etero femminile) con ansie prestazionali che poi possono sfociare in problemi quali l'eiaculazione precoce o altre difficoltà nei rapporti sessuali.
Allo stesso tempo, gli stessi messaggi che vengono promossi ancora oggi dai libri, dai film, eccetera portano ad espressioni quali per esempio "il sesso completo" o "i preliminari" che in realtà dovrebbero essere superati, perché non esiste il sesso completo, ma esiste il sesso e basta. L'idea di sesso come solo atto penetrativo è anche promosso dal mondo della pornografia mainstream, ma questo porta a non considerare per esempio che la maggior parte delle donne ha un orgasmo clitorideo e non penetrativo e gli uomini molto spesso non lo sanno. Allo stesso tempo a malapena si sanno denominare le parti di una vulva e, in certi casi più estremi, anche le donne stesse non sanno nominarle, perché c'è ancora un grossissimo tabù.
All'interno della relazione sessuale l'uomo ha questo ruolo attivo che molto spesso porta ad una mancanza di comunicazione e ci sono casi, per fortuna sempre più rari, di donne che dichiarano di non aver mai raggiunto l'orgasmo.
La mancanza di comunicazione porta ad una sessualità fallocentrica ed al soddisfacimento maschile, tant'è che ancora oggi in ambito dating c'è la tendenza da parte delle donne a soddisfare il desiderio maschile senza sapere cosa piace su di sé. Queste dinamiche rientrano all'interno del modello etero-normato e patriarcale con al centro l'uomo ed il suo soddisfacimento. Anche in ambito sessuale queer o gay questo elemento è molto presente e si utilizzano le espressioni "attivo/passivo", quando in realtà nell'ambito della sessuologia si tende ad usare l'espressione "insertivo/ricettivo", perché aiuta a superare l'idea che una persona abbia il controllo e l'altra sia ferma. Questo modello derivante dalla comunità eterosessuale è ancora molto presente nella comunità queer e gay, perché su app come Grindr o Romeo vi sono ancora le etichette "attivo/passivo/versatile" e solo ultimamente, per cercare di eliminare questa centralità del sesso anale penetrativo, si è iniziata ad avere l'etichetta "sider" (cioè una persona che è interessata ad avere rapporti sessuali che non coinvolgano per forza la penetrazione, ad esempio il sesso orale). Il fatto di trovare strano il concetto di sider deriva dall'influenza culturale che impone che il sesso "vero o completo" sia solo quello penetrativo, quando non è così.
Da questo concetto di fallocentrismo deriva anche tutta l'oppressione nei confronti delle relazioni lesbiche. Il modello etero-normato, a pioggia, va a normare tutte le altre tipologie di normalità, compresi gli uomini bianchi, cis, etero.

—

Pregiudizi e stereotipi sul genere maschile.
Quali sono le strategie, le pratiche o gli strumenti che è possibile adottare – sia in quanto uomini, sia in quanto donne – per decostruire gli stereotipi riguardanti i ruoli di genere ed inerenti ai tratti fisici, alle qualità morali o ai comportamenti affettivi e sessuali?

Questa è la domanda delle domande, per la quale non ci sono risposte generali, perché è un problema talmente radicato a livello culturale che una dating app, un libro o un percorso di formazione scolastico purtroppo è utopico che possa cambiare tutto; servirebbe una sinergia completa tra rappresentazione migliore nei media, formazione nelle scuole e più sensibilità nella costruzione di piattaforme tecnologiche come le dating app.
Nello specifico penso che il caso di Bumble sia già un esempio di come si possa iniziare a cambiare, quindi il fatto di lasciare che sia la donna a scrivere il primo messaggio è un primo passo, che non è sufficiente ma porta l'uomo a fermarsi a riflettere sulla rappresentazione di sé attraverso le sue foto, cosa alla quale una donna è abituata a fare fin da quando è piccola. Sin da piccole le bambine sono delle bellissime principesse e sono esposte a commenti quali: «sei bellissima, fatti vedere, girati su te stessa», mentre per un bambino i commenti tipici sono: «forza campione, sei un grande, spacca tutto!».

Un'altra soluzione a livello di affordance della piattaforma, mi viene in mente, sono le linee guida di aiuto su Bumble: vi sono dei piccoli articoli in modalità divulgativa che trattano tematiche sia di inclusività, sia di gestione delle relazioni che provocano disagio, sia di gestione del ghosting, spiegando i fenomeni ai quali si è esposti. Prima non c'erano questi supporti.

Non so quali altre strategie una dating app o una piattaforma possa adottare in più per decostruire gli stereotipi. Sicuramente dare informazioni è la cosa principale.
Per esempio, ancora a livello di HIV c'è uno stereotipo sul mondo delle persone sieropositive, così ogni app – da Bumble, a Tinder, a Grindr – diffonde molti contenuti sulla differenza tra HIV e AIDS. Più un'app dà informazioni e meglio è; più cerca di bloccare o essere provocatoria (come Bumble che lascia scrivere le donne) e più si va incontro ad una decostruzione degli stereotipi.
Mi viene in mente la rappresentazione, per esempio, che si trova sull'app store: chi ha maggiore rappresentazione con foto più grandi sono le donne bianche, giovani e che hanno un corpo che stereotipicamente riterremmo estremamente attraente.
Per esempio presentare diversi tipi di match e diversi tipi di corpi sarebbe un grande passo avanti, come mostrare un uomo truccato che fa match con una persona che stereotipicamente definiremmo donna, oppure rappresentare una coppa LGBT+. Ad esempio Bumble prevede match anche tra persone queer o non binary, ma nelle pubblicità sull'app store si vedono solo match etero e con modelli di match dal punto di vista maschile, tant'è che su Tinder vi sono maggiori iscritti uomini rispetto alle donne, ma non ricordo in quale percentuale.
Anche rappresentare uomini stereotipicamente belli che matchano con donne che definiremmo grasse potrebbe aiutare a trasmettere nuovi modelli.

—

Violenza di genere online.
Con la diffusione dei social media sono nate nuove forme di molestie e di violenze di genere, come ad esempio il *revenge porn* (la condivisione pubblica e non consensuale di materiale sessuale privato).
Quali sono oggi le pratiche di violenza online più diffuse? In che modo è possibile prevenirle?
Come si possono supportare gli utenti nel prevenire ed affrontare queste violenze?

Sicuramente con le tecnologie sono nate forme di violenza che definiamo "nuove", ma che in realtà nascono dal contesto culturale e sono frutti diversi ed esasperati di ciò che già c'era prima.
Il caso della violenza online è l'esasperazione di una violenza che c'è sempre stata, in forme nuove come per esempio la *shitstorm*, che porta profili di donne (non importa che siano attiviste femministe o donne che semplicemente postano le loro foto al mare) a finire all'interno di gruppi - magari perchè il proprio ex li frequenta - che sono noti alla cronaca come gruppi *Telegram*. All'interno si possono vedere numerosi uomini con account falsi (quindi che non manifestano la loro identità) che scrivono numerosi commenti negativi ed orribili sotto alle foto di queste donne.
Si può finire all'interno dei gruppi anche se nelle relazioni eterosessuali si fa sexting con un uomo che, a relazione terminata o per altri motivi, condivide in modo non consensuale le immagini; queste foto possono finire in quella che sappiamo essere nota come "Bibbia": un sito che raccoglie i dati personali di queste ragazze (le foto, il cellulare, l'indirizzo di casa) ed è impossibile da eliminare questa Bibbia perché ne esistono infinite copie, pertanto eliminare un link non significa eliminare il problema.

Si può facilmente finire in quel contesto, proprio perché c'è questa sensazione di impunità.
Questa sensazione la si percepisce già in generale e questo spiega la violenza di genere, perché viene accettata, normalizzata, mascherata sotto ad altri nomi come normale controllo, sessismo benevolo e quant'altro; in più nell'ambito dei social solo recentemente si sta iniziando a vedere maggiore regolamentarizzazione (per esempio ora in caso di insulti online si può sporgere denuncia e ricevere un risarcimento, oppure arrivare a provvedimenti disciplinari e giuridici).
L'idea di Far West ha esasperato quei tratti che già erano presenti all'interno della nostra società: la condivisione di materiale intimo non è colpa di Telegram, ma è dovuta alla mancanza della cultura del consenso e della parità di genere, che ci permetterebbero di decostruire l'idea di donna come oggetto. La creazione della Bibbia è basata sull'idea di possesso e della donna come oggetto; idem per la pornografia mainstream che crea categorie basate sulle parti dei corpi femminili. Non sono antipornografia, ma è chiaro che c'è una parte mainstream che è molto problematica, a differenza di quella femminista che sta cercando di decostruire gli stereotipi, ma questo è contenuto di un'altra tesi quindi non approfondisco.

La violenza online nasce dal fatto che la tecnologia è diventata una sorta di megafono: chi aveva già dei pensieri basati sulla parità e sull'alfabetizzazione digitale ha potuto vedere l'amplificazione delle possibilità con internet (ad esempio il fatto di provenire da un certo background socio-culturale familiare che gli ha permesso di avere accesso ad internet e maggiori possibilità rispetto ai genitori); dall'altro lato se si proviene da un contesto ed una cultura come la nostra, ancora molto misogina e patriarcale, internet ha amplificato le possibilità di fare peggio. Ecco, da qui deriva la necessità dell'educazione sessuale nelle scuole, di una rappresentazione corretta nei media in generale e nel racconto delle notizie stesse; ad esempio nel caso dei femminicidi abbiamo ancora narrazioni che sono orribili, da chiedersi come certe persone possano definirsi giornalisti nel narrare un femminicidio in quel modo.

A livello di modi per tutelarsi, invece, direi che ci sono alcune app che permettono di vivere il sexting in modo più sereno, come anche *Whatsapp* che permette di mandare immagini che possono sparire dopo una visualizzazione. App come *Signal* impediscono all'utente di fare screenshot, ma la sicurezza al 100% non si potrà mai avere, perchè si può fotografare lo schermo con un altro telefono.
Purtroppo c'è anche un altro enorme problema, del quale nessuno ancora sta parlando (e che si spera diventi di attenzione del legislatore), che è il "*deepfake porn*": si sa che con un semplice software si può sostituire la faccia di qualcuno sulle immagini, ora le facce dei porno attori vengono cambiate con quelle della vittima e vengono diffusi questi contenuti ed è molto difficile capire se è un fake oppure no. Questo è un problema perché viviamo in una società nella quale vengono prese per vere le fake news fatte con immagini su Canva, pertanto figuriamoci un caso di un video di questo tipo. Noi tre potremmo vedere le nostre facce in un porno e nessuno potrebbe mai dire se siamo noi o meno. Conosciamo anche gli effetti nel caso in cui la vittima sia una donna.

In generale c'è tanto ancora da affrontare. Vi è un mondo del quale non ci si sta occupando abbastanza, mentre chi è intenzionato a fare del male alle vittime ne conosce molto bene le dinamiche.
C'è una ricerca, per esempio, che hanno fatto le mie colleghe Lucia Bainotti e Silvia Semenzin per la quale sono entrate in questi gruppi facendo un'etnografia coperta finché sono riuscite ad entrare ed hanno trovato dei dialoghi surreali.
Il fatto che Telegram sia completamente anonimo (ci si può iscrivere senza numero di telefono) permette di non essere mai rintracciabili e sanzionabili.
Da una parte la non rintracciabilità è un problema, ma allo stesso tempo a livello etico è difficile risolverlo, perché i gruppi Telegram sono anche quelli utilizzati dagli attivisti di Hong Kong per sfuggire al governo proprio grazie all'anonimato. L'anonimato protegge in certi casi chi sta cercando di ribellarsi a un regime dittatoriale, in altri casi protegge gli stupratori. Si tratta di un dilemma estremamente complicato da risolvere.
Attualmente vi sono attivisti che si stanno mobilitando andando a caccia di questi gruppi Telegram, segnalandoli in massa e facendoli chiudere. In realtà il

grande problema è che ci si affida a piattaforme private - quindi la segnalazione va ad un ente privato, non al tribunale di Torino - e l'ente privato decide se i contenuti vanno rimossi o no a seconda delle linee guida della community.
A livello di dinamiche nel sexting penso che la sicurezza completa non si possa mai avere, si deve avere fiducia della persona e parlare della cosa; direi che prima di viversi del sexting bisogna avere un dialogo aperto con l'altra persona ed esporre anche le proprie paure e vincoli.

—

Movimenti misogini in Italia.
Quanto sono diffuse in Italia la misoginia, il maschilismo ed i derivanti gruppi incel, SIMP, le manosphere ed altri fenomeni correlati?
Quali sono i mezzi, ad oggi, per poter contrastare questi fenomeni?
Verso quale direzione si sta orientando lo scenario italiano in relazione a questi fenomeni, sono in calo o in crescita?

A livello concreto stanno aumentando i gruppi, perché vi è un aumento del dibattito in Italia sulla parità e sul femminismo (che è ancora molto povero rispetto ad altri paesi) e più si parla di questi temi, più aumenta la quantità di persone critiche verso questi messaggi, che per il nostro contesto sono nuovi per il mainstream, mentre in realtà è dagli anni '70 che i gruppi femministi ne parlano.
Stanno aumentando e non se ne parla abbastanza, perché il fenomeno dei *redpill* ed *incel* viene rappresentato in un modo sbagliato: si parla di "uomini pazzi che agiscono da soli e fanno cose", in realtà agiscono in gruppo e sono organizzati. Non come una setta in cui vi è un founder, tipo Forza Nuova con la sua struttura gerarchia, ma attraverso un network di persone e non si riesce a capire bene chi ne fa parte; si sa che sono molto popolate, nel senso che la gente entra, esce, torna o non torna, ma in ogni caso i messaggi sono molto chiari: dentro ai gruppi ufficiali redpill vi sono documenti con i contenuti ben organizzati nei quali spiegano, nel concreto, perché esiste la *misandria sistemica*, perché le donne sono effettivamente quelle più privilegiate nella società, perché il femminismo è un problema per il mondo occidentale e perché queste narrazioni del femminismo porteranno alla sostituzione etnica (appartenente alle teorie del complotto).

Si riconosce una struttura organizzata, ma il problema è che non se ne parla; solo il Canada ha riconosciuto gli incel come gruppo radicalizzato che ha svolto attacchi terroristici in seguito a due uccisioni di massa da parte di incel nel 2014 e nel 2018, ma nessun altro paese riconosce la radicalizzazione misogina, manca proprio questo elemento.
Quando parliamo di radicalizzazione non è nemmeno colpa nostra, ma si fa l'associazione all'Islam, perché i media ci dicono questo. Ultimamente si parla della radicalizzazione delle destre perché il fascismo sta tornando. Di radicalizzazioni misogine non se ne parla e le *manosphere* sono una delle manifestazioni più genuine. Chi ne parla sono gli attivisti o le persone che trattano della parità di genere, ma a livello istituzionale se ne parla ancora

pochissimo (visto che a malapena si parla di genere, figuriamoci di manosphere).
Queste persone stanno ricevendo sempre maggiore legittimità, anche perché i gruppi redpill stanno presentando sempre di più le loro teorie come scientifiche, citando articoli che sottolineano la differenza uomo-donna, ma che magari sono datati e che poi non spiegano esattamente i contenuti in quel modo. Vi è un paradigma che è detto della psicologia evoluzionista che sostiene che uomini e donne siano diversi biologicamente e portati ad avere comportamenti differenti; in realtà questa tesi è molto criticata all'interno delle altre correnti psicologiche e anche la stessa psicologia evoluzionista di oggi non la riconosce come vera.
Possiamo essere diversi magari a livello descrittivo o a livello di caratteristiche corporee, ma da lì a sostenere che i comportamenti che attuiamo siano diversi è tutto un altro paio di maniche.

Il problema è che i redpiller sostengono una vera e propria teoria del complotto, come fanno le nuove destre con altre narrazioni, sostenendo che il femminismo stia decostruendo la società, che l'uomo stia venendo devirilizzato, che si sia inseriti in una società "senza palle" e questa narrazione è anche molto presente nel mainstream, in cui gli uomini non sanno più cosa fare. Ecco che la mancanza di dialogo sulle tematiche di genere e sulla sessualità viene colmato con le loro teorie.
Viviamo in una società nella quale, ancora oggi, si pensa che alla fine della sessualità se ne debbano occupare le famiglie. Le famiglie non sono pronte per parlare di questo argomento; vi sono sempre più domande da parte delle nuove generazioni, da parte degli studenti, per parlare di queste tematiche e molto spesso succedono quelle cose cringe per le quali si prendono persone che ne sanno molto meno degli stessi ragazzə e alla fine non si fa una vera e propria formazione, perché non si prende sul serio. Abbiamo tutti quanti fatto quelle lezioni di educazione sessuale alle elementari, chi più chi meno, e quando abbiamo avuto fortuna sono state tenute dai professori (io addirittura delle elementari le avevo fatte con il professore di religione quindi immaginate che film). Questo vuoto è un enorme problema, perché lo compensa tutto il volto negativo di Internet.
Alla fine io stesso sto analizzando perché questi uomini entrano o escono da questi gruppi e approfondendo le loro storie viene fuori sempre un po' la stessa versione: o si entra in questi gruppi perché sono stati consigliati un amico, oppure perché si cercano consigli su google e YouTube per avere successo con le ragazze (seguendo i *pick-up artists* su "pagine del rimorchio" che danno consigli su come approcciare le ragazze, ma che molto spesso sono consigli ai limiti dello stupro e della manipolazione mentale). Spesso entrano all'interno dei gruppi e trovano un senso di comunità, persone che li comprendono, amici, a maggior ragione se questi ragazzi vivono già una condizione di emarginazione sociale o fragilità di qualsivoglia tipo (l'adolescenza sappiamo che è una fase complessa). Si trovano compresi e capiscono di essere vittime di stereotipi dei quali nessuno parla. Il problema è che, invece di affiancarsi alle battaglie femministe per smontare i ruoli di genere di qualunque soggettività e combattere per un mondo migliore, loro attribuiscono la colpa alle donne che fanno il loro tornaconto e parlano delle loro cose, quindi smontano il femminismo.

I ragazzi si trovano in una condizione molto spesso di fragilità e vulnerabilità, ma ciò non li rende più sensibili come siamo abituati a pensare, ovvero che nel momento in cui si è in grado di conoscere la propria diversità, si è in grado di riconoscere quella degli altri. Come il fatto di soffrire nella vita che porta ad essere più sensibili, ma non è così, se no sarebbe un mondo migliore. Quindi la rabbia porta ad adottare comportamenti disfunzionali come in questi gruppi.

Vero. Come ne escono poi da questi gruppi?

Purtroppo uscirne è molto complicato, perché passa principalmente attraverso l'auto-consapevolezza, ovvero il riconoscere che si sta peggio di prima sotto ogni punto di vista: della salute mentale, della propria rete sociale (perché si è isolati dagli amici o dalla famiglia magari senza rendersene conto).
Si instilla il dubbio nel momento in cui questi uomini si rendono conto che le loro ragazze dell'epoca si sono allontanate perché passavano molto tempo sui gruppi, oppure capiscono di aver detto cose assurde, oppure si rendono conto che all'inizio si era clinicamente depressi e dopo aver frequentato tali gruppi la depressione è aumentata, oppure si perdono anche i pochi amici che si avevano, o ancora, si rendono conto che certe narrazioni proposte da questi gruppi non combaciano con le loro esperienze di vita (per esempio i gruppi redpill sostengono che le donne sono tutte stronze, oppure che sicuramente si devono avere dei problemi se si cresce senza parte).
Si entra in questi gruppi per una difficoltà di approccio con le ragazze, ma la narrazione della necessità di un uomo e di una donna con ciascuno i propri ruoli, magari non appartiene loro. Questi episodi aprono una crepa che porta a mettere in discussione tutto e tutto crolla.
Alcuni ne escono bene sostenendo che sia stato solamente uno spreco di tempo, mentre altri rimangono molto toccati dall'esperienza e faticano a recuperare, perché avendo già delle fragilità di base non riescono a parlarne, magari per la forte vergogna. Da lì, molto spesso cercano supporto da persone che hanno vissuto la loro stessa esperienza.

Emerge a più riprese l'idea di creare gruppi e community per affrontare determinate tematiche e superare i problemi sapendo di non essere soli. Pensare di creare delle community per dibattere intorno a determinate tematiche che possano anche aiutare a sradicare alcuni stereotipi, magari con l'aiuto di moderatori come esperti qualificati, può essere funzionale?

L'idea della creazione di una community è assolutamente valida, se si pensa che alla fine è ciò che fanno i brand (chiaramente per profit, mentre qua l'obiettivo sarebbe diverso), perché alla fine siamo esseri sociali che stanno bene riescono a creare legami, se sono parte di qualcosa. Per questo motivo, io e tanti altri, sosteniamo che la manosphere alla fine funzioni perché funziona come una setta, anche se non proprio come una setta stereotipicamente intesa.

—

Benedetto Palazzi

Community MICA Macho
Community online su Instagram, Facebook

Organizzatori del MICA Macho Fest
Workshop, talk e performance, per ripensare la maschilità

"Cercare di aprire un dialogo tra uomini significa incontrare enorme resistenza. Parlare di sessualità nel mondo maschile è una cosa che spesso non si fa e, quando si fa, si fa male. Quando se ne parla c'è sempre il filtro della performance."

Community di "MICA Macho".

Ti chiederemmo di cominciare raccontandoci del team: quanti siete, di cosa vi occupate e come è nata la community.
Quali sono gli obiettivi della community ed il target di riferimento?

Il progetto MICA Macho nasce come collettivo e adesso siamo associazione per poter partecipare ai bandi e riuscire a presentarci ai vari Municipi per lavorare con i Comuni o nelle scuole. Nasce come collettivo durante il primo lockdown, quindi tutto a distanza, tra chi aveva magari alcune conoscenze comuni; nasce dopo l'inchiesta di Wired sul revenge porn che ha un po' aperto il vaso di Pandora su un argomento che nel nostro ambiente era abbastanza conosciuto, ma dopo l'inchiesta è rientrato nel dibattito pubblico.
L'unica opinione maschile che emergeva sui social sosteneva che non tutti gli uomini fossero così (mentre nei media di queste tematiche non se ne parla). Per questo ci siamo trovati tra uomini chiedendoci se potessimo intervenire in altro modo in questo dibattito, poiché sostenere che non non tutti gli uomini siano così non è di aiuto nè alla persona che abusa, nè all'abusato.
Il problema è sistemico nel nostro paese ed ha radici nella cultura e nel background profondamente cattolico, ma in un modo deviato che ci porta a provare sensi di colpa, a non avere diritti civili approvati e molto altro. Quello che volevamo fare era provare a stimolare altre coscienze maschili, perché non c'era dibattito su questo problema di genere nel mondo maschile: se non sei l'uomo che crea il problema, non sei tu il problema, apparentemente, ma non è così. In quanto uomini si è parte della dinamica di genere e va riconosciuto che esistono un binarismo di genere ed una dinamica di potere, quindi - anche se non si è in prima persona il problema - si parla di dover ricostruire la società intera.
Per ricapitolare, è nato tra nove uomini e con il tempo si è evoluto molto, perché ci siamo resi conto che mancava proprio il terreno sul quale poter discutere di queste tematiche. Se si parlava di femminismo si incontrava resistenza, vittime di una narrazione per la quale il femminismo è una cosa solo per donne che vogliono qualcosa di cui non avrebbero bisogno. Abbiamo provato a fare uno step indietro per comunicare con gli uomini dei problemi degli uomini, per spiegare che i loro problemi diventano problemi per tutti se non risolti.
Nella pratica abbiamo iniziato su Instagram a portare dei contenuti sotto forma di "Testimonianze", per creare un senso di condivisione a distanza che potesse creare un'esperienza molto personale e che portasse le persone a ritrovarsi in quelle parole. Poter leggere il racconto di un uomo che condivide problematiche nelle quali ci si può ritrovare porta a comprendere che di queste tematiche si può parlare liberamente.
Noi non eravamo formati all'interno del team sugli studi di genere, sull'educazione sessuale, sulla psicologia; c'era un antropologo e per il resto eravamo tutte persone con studi diversi alle spalle, ma interessati alla tematica ed autoformati. Riportare le testimonianze è un modo per partire dal basso e portare qualcosa che nessuno può mettere in discussione.
Un altro format è il "Cortocircuito", ovvero riportare dei motti e delle frasi sessiste di uso quotidiano con l'intento di decostruirle.
Il terzo contenuto che abbiamo aggiunto è il "Maschile sostenibile", per offrire

una visione alternativa di uomo (mai mettendosi nella posizione di sostenere che sia l'unica giusta); ad oggi non esiste il modello di uomo alternativo perfetto, ma esiste il modello di una persona che vuole vivere bene ed in relazioni sane, quindi proponiamo la costruzione di una pratica, di un pensiero, di un sentimento che possa essere positivo per l'uomo, ad esempio: essere più sensibile, avere gusti diversi dallo standard, avere amicizie femminili ed altro.
In seguito abbiamo creato una community online sotto forma di gruppi di autocoscienza misti per avere uno spazio di condivisione, ma alcune tematiche sono state trattate solo con uomini per semplificare la comunicazione a chi non si era mai confrontato su alcune tematiche e le riteneva tabù. Mensilmente abbiamo fatto delle call durante il lockdown, poi i gruppi di autocoscienza maschile sono passati in presenza (tra Roma, Bologna e Milano) con appuntamento ogni giovedì.

—

Feedback della community.
Quali sono i feedback della community rispetto alle tematiche che trattate su Instagram e gli altri canali che utilizzate?

Su Instagram abbiamo un 65% di iscrizioni femminili ed il restante maschile; pur trattando di tematiche maschili, le donne sono da sempre sensibili a queste tematiche, mentre gli uomini non ne hanno mai sentito la necessità di parlarne e non si sono mai interrogati sulle dinamiche che attuano (ad esempio quella dell'oppressore-oppresso). La percentuale di uomini è aumentata del 10% rispetto all'inizio comunque.

Una cosa che vediamo sulla sulla pagina è che moltissimi e moltissime ci scrivono, la differenze è che: le moltissime che ci scrivo ringraziano per il lavoro oppure raccontano di problemi con gli uomini che incontrano nella vita (fidanzati, fratelli, padri); il maschile che ci scrive non chiede mai aiuto ma riporta un grande sfogo. I ragazzi raccontano esperienze personali oppure chiedono consigli mascherati, perché difficilmente sono abituati a riconoscere apertamente di avere un problema e di poter chiedere aiuto. Da qui è interessante vedere come si strutturi il mito dell'uomo ed è assurdo come solo una sia la figura di uomo possibile nella narrazione, considerato che gli uomini nel mondo sono tantissimi. Comunque, dopo lo sfogo maschile noi non consigliamo mai cosa fare e cosa no, perché non siamo le figure adatte (le figure di riferimento sono i professionisti), ma quello che possiamo raccontare è il nostro personale o lo storico della pagina e far notare che lo stesso episodio è successo ad altre persone. Spesso si pensa di essere i soli ad aver vissuto quell'esperienza.

Dalla comunità maschile spesso emergono anche contestazioni sotto ad alcuni post con l'accusa di essere dalla parte delle donne; questa è una questione di resistenza alla narrazione che nell'individuo si risolve pensando che le questioni delle donne, le trattino le donne e le questioni degli uomini, le trattino gli uomini. Questo è l'atteggiamento per esempio della fanbase di Marco Crepaldi, che è molto tossica, perché la linea che unisce le persone che lo seguono risiede nel

fatto di parlare dei problemi degli uomini in quanto nessuno ne parla, mentre dei problemi delle donne se ne parla sempre. L'obiettivo della nostra community è arrivare a queste persone.
Abbiamo avuto la testimonianza di un ragazzo che faceva parte del *men's rights activism*. Questo movimento possiamo definirlo come la versione light degli incel, con obiettivo comune il fatto di parlare di cose da uomini per contrastare il femminismo. Sono chiaramente persone che presentano delle grosse problematiche, compiono grossi sbagli, ma sono comunque da rispettare e bisogna aiutarli a comprendere che la realtà è un'altra; per messaggio non è possibile, non si riescono a scardinare le loro convinzioni in una chat, mentre dal vivo escono sempre delle conversazioni interessanti e l'aspetto positivo è mostrare che i loro problemi li vivono anche molte altre persone.

—

Frustrazioni derivanti dall'approccio con l'altra.
Quali sono le maggiori sofferenze e frustrazioni che vi riportano gli uomini all'interno della community legate all'instaurazione di nuove frequentazioni - online ed offline - a prescindere dall'identità sessuale altrui e dalle finalità del rapporto (che sia una relazione stabile o no)?

Per quanto riguarda il mondo maschile quello che abbiamo riscontrato è una difficoltà ad accettare i "No" dal punto di vista relazionale, perché è come se mettessero in discussione la propria identità. Approfondire è difficile perché bisogna sviscerare le sensazioni, capire cosa la persona ha provato e capire se lo aveva provato altre volte in situazioni simili. Capita che lo avessero provato sentendosi messi in ridicolo ed un No fa sentire isolati e fa stare male; risulta difficilissimo accettare un rifiuto semplicemente come tale, quindi portiamo le persone a ragionare sulla quantità di No che dicono quotidianamente per diversi motivi dal lavoro, alla scuola, alla caramella, per far capire che non vi è un giudizio nei confronti dell'altra parte, ma è semplicemente una scelta. Il problema è che il No diventa identitario e, quando arrivano tanti No consecutivi, entra in crisi l'identità stessa dell'individuo; questo perché la nostra cultura si basa sul successo come valore ed un rifiuto o una porta chiusa portano ad un sentimento di inferiorità. Su questo principio nascono le comunità deviate degli incel: dopo una serie di No si inizia a pensare che il problema siano gli altri, in questo caso le donne che li rifiutano.
Nella comunità omosessuale vi sono altre dinamiche ed abbiamo più contatti con questa comunità. Considerato che nella società c'è un binarismo di genere al quale è anche legato l'orientamento sessuale, perché se sei uomo ti piacciono le donne e viceversa, ovviamente si crea un gran caos quando questo binarismo è evidente che non ci sia, ma siamo cresciuti tutto nello stesso contesto. L'anno scorso, per esempio, abbiamo fatto proprio un panel al MICA Macho Fest a Milano al Circolo Magnolia ed era dedicato alla mascolinità tossica nella comunità LGBTQIA+ e sono uscite delle cose veramente complesse, perché nella comunità gay non sei abbastanza uomo o non sei abbastanza donna, perché rimane sempre il legame tra l'identità di genere e l'orientamento sessuale.

La prima grande frustrazione nell'ambito delle relazioni nel mondo maschile, quindi, è il rifiuto; la seconda è la performatività e non solo in ambito sessuale. In questo ambito si esprime in maniera estrema, ma anche in generale nella vita bisogna dimostrare di essere performanti. Per esempio è sempre stato preso in giro il ragazzo che non sapeva saltare la corda alle superiori, che non sapeva fare la capriola, che non sapeva correre veloce. La performatività è richiesta anche negli studi. Nella relazione, poi, si apre un mondo, perché la performatività è l'esercitazione della superiorità dell'uomo: viene sempre detto che l'uomo è più forte della donna. In un mondo in cui forte è uguale a performance l'uomo deve pagare la cena alla ragazza, non tanto perché gli va, quanto perché se paga lei allora si sente meno agli occhi del cameriere, del cassiere. Succede spesso questa dinamica, tant'è che il cameriere porta il conto all'uomo e non alla donna. Quindi la performatività applicata a diversi ambiti è l'altra frustrazione enorme e se non si riesce a sottendere a queste aspettative si va in crisi. Nei rapporti sessuali ci si vergogna e non si riesce a comunicare perché ci si sente veramente inferiori; i confronti con relazioni passate o con altre performance sono vissuti male; la ragazza spigliata fa paura perché aumenta l'aspettativa e se ha maggiore esperienza vuol dire colmare il gap con una performatività ancora maggiore. Sono dinamiche molto complesse. Portano le persone a diverse problematiche come le eiaculazioni precoci o l'impotenza, legate a questioni psicologiche anche.
La performatività è l'altra frustrazione grande, direi, che si traduce con la costante necessità di dover esercitare una forza di potere, senza essere consci di farlo perché la parola la utilizza chi sta studiando questi fenomeni e la ritrova nei pattern comportamentali. Agli uomini nessuno ha mai parlato di dinamiche di potere legate all'obbligo di dover pagare il conto.

E per quanto riguarda le esperienze femminili?

Nella comunità femminile abbiamo riscontrato molte altre cose, per esempio il fatto di "non sentirsi abbastanza per". Per la donna significa essere agitata per compiacere l'uomo, che rispecchia la narrazione della donna che si prende cura e dell'uomo che lavora nei campi, deriva da lì la narrazione. La grande frustrazione è il dover fare qualcosa per l'altro, mentre per l'uomo il dover fare qualcosa è per sé e da dimostrare all'altro. Come se si parlasse di "stato di fare" nella donna e di "stato d'essere" nell'uomo.
Questi problemi sono da trattare in una maniera sistemica, tutti ne siamo toccati.

—

Pressione sociale e sessualità.
Attraverso il vostro profilo instagram abbiamo visto la partecipazione ad un evento al Salone del Libro di Torino, nel quale avete trattato della sessualità maschile. Ci piacerebbe sviscerare questa tematica chiedendoti cosa significhi per un uomo aprire un dialogo tra uomini sulla sessualità. E con unə possibile partner?

Cercare di aprire un dialogo tra uomini significa incontrare enorme resistenza. Quando abbiamo fatto gli incontri a Bologna sulla sessualità doveva essere uno di due ore, ne abbiamo dovuti fare tre sforando come orari.
A Torino abbiamo presentato "*Pene d'amore*" (Kalkair & Di Lisio, 2022), un libro di Edizioni Sonda, e ci avevano chiesto di preparare un evento. Parlare di sessualità nel mondo maschile tra uomini è una cosa che spesso non si fa e, quando si fa, si fa male. Quando se ne parla c'è sempre il filtro della performance: in seguito a una serata il racconto è solamente «è andata da Dio!», senza dare il dettaglio di come ci si sente. Chi racconta, racconta solo il risultato, ma soprattutto chi chiede è interessato solo a quello; la visione è relativa solo all'avercela fatta o meno e nel caso in cui sia andata male non viene raccontato. Non se ne parla fino al punto in cui non si conosce nemmeno l'anatomia femminile.
Nel libro che abbiamo presentato ci sono sette amici uomini che si trovano ad un tavolo a raccontarsi delle cose, con dei racconti che non sono comuni tra uomini. Sono rari i gruppi in cui si parla di queste cose e spesso lo si fa se provocati da un'amica che apre l'argomento; è interessante come l'uomo si confidi di più con il femminile che con il maschile.

Quando teniamo gli incontri sulla sessualità emerge di tutto: dalle paure personali alle proprie caratteristiche, dalle pratiche sessuali al come farlo, perché non facendo educazione sessuale nel nostro paese nessuno sa neanche cosa fare. L'unica "educazione" sessuale (diseducazione direi) è il porno, tra l'altro quello mainstream non a pagamento che non è etico. Da lì deriva l'idea dell'uomo che ha un rapporto poi finisce e se ne va, che è un'idea distorta dell'uomo ed anche della donna; sulla nostra pagina ogni tanto ci sono ragazze che sono stupite di trovare un uomo che si dedichi a loro.
Negli incontri con i gruppi misti si scontravano poi due realtà distanti e c'era forte stupore.
Durante gli incontri tra uomini, dopo aver sbloccato la situazione, emergeva una forte empatia ed un grande confronto; alcuni si sfogavano ed altri scoprivano modalità ed aspetti interessanti.

Nel rapporto con una partner emerge che manca la comunicazione, tanto che veniva fuori come la comunicazione fosse la risoluzione di tutto, mentre dovrebbe essere la base. Questa mancanza deriva da una situazione di squilibrio in quanto l'uomo ha la responsabilità di gestire il rapporto sessuale, ma non è così, non ha nessun ruolo. Tra due persone un ruolo si può creare, ma non deriva dalla società, dall'orientamento di genere o altro. L'uomo si sente sempre in ansia di dover guidare e quando sperimenta il fatto di lasciarsi trasportare dalla partner scopre che è bello.
La mancanza di comunicazione deriva anche dall'aver già predisposto come andrà l'atto sessuale. Vi è poi un grande sollievo nel momento in cui si scopre che è tutto più fluido, che tutto può essere deciso insieme. Quindi si scopre che gli uomini non non ne parlano e che hanno un solo modello a cui riferirsi, derivante dai racconti degli amici e dal modello della società che alla fine non rappresenta nessuno.
Un'altra cosa riscontrata è per esempio il fatto che alcuni ragazzi non riescano

a parlare dei propri problemi con partner donne, soprattutto se non ne hanno parlato neanche con degli amici. Questi racconti derivano da testimonianze femminili che ci scrivono che il partner non riesce a parlare del suo problema con nessuno e quindi si arriva ad un grande stallo.
In altri casi qualcuno racconta di aver parlato molto di certi temi e poi, al momento dell'atto, c'è stata una gran paura perché se n'era parlato così tanto che si era alzata l'aspettativa. Si torna al tema dell'aspettativa.

In generale la comunicazione non deve essere mai la risoluzione, ma il punto di origine e di partenza per stare sereni, perché nessuno giudica.

Nel momento in cui riuscite a trasmettere l'importanza della comunicazione, vi sono riscontri positivi dagli utenti?

Sì, anche solo tra uomini - appena c'era l'apertura - ci si rendeva conto di vivere più o meno le stesse cose e che non ci si doveva aspettare nulla a parte vivere veramente il rapporto, sia con sè che con l'altro ovviamente. Abbiamo riscontrato una liberazione costruttiva che ha portato a vivere il piacere diversamente.
Anche il piacere è quasi un tabù nel maschile, non è indagato, ed è paradossale considerato che sin dalle medie si parla molto della masturbazione maschile e, al contrario, quella femminile è uno scandalo.

—

Strumenti e strategie per decostruire l'ideale di uomo.

Uno degli obiettivi del vostro progetto è ripensare il maschile. Cosa significa per voi e quali sono gli strumenti e le strategie più efficaci per farlo?

Tra le strategie più efficaci per stimolare una persona che è digiuna di queste tematiche direi che l'approccio è questo: stimolare la persona a pensare ad un evento del quotidiano nel quale si può immedesimare e che si riferisca al modello che si vuole decostruire in quel momento, che può essere - come dicevamo prima - la performatività, il rifiuto, la verginità, l'essere escluso da un gruppo di uomini per il fatto di "non essere abbastanza" per essere uomo e molto altro; a questo punto bisogna far pensare ad un episodio vissuto in prima persona (se dice di non averlo ovviamente non è vero, ma si dice di pensare ad un episodio che ha visto). Pensare all'episodio lo aiuterà a ricordare come si è sentito e non sarà positivo; da questo sentimento di malessere si può provare a costruire un discorso un po' più strutturato.
L'episodio deve essere banalizzato per far capire le dinamiche: si prendono due figure e una delle due è la persona stessa, oppure lui diventa un osservatore esterno che guarda se stesso da fuori (sono pratiche che si usano nei lavori di gruppo). In questa dimensione a due si riesce a dare un nome alle cose, che è la cosa più difficile, perché una persona che non ha mai riflettuto sui suoi comportamenti non ha un nome per gli stessi. Non si può decostruire la performatività se non si dà un nome al sentimento di inferiorità, all'eiaculazione precoce o ad altri sentimenti che la rappresentano. Dare un nome alle cose

rende la comunicazione efficace.
Da qui si parte a ritroso a smontare la dinamica analizzando se sia corretta o meno, procedendo fino all'origine, fino a che non scopre che non esiste nessuna regola e che il tracciato che ci dicono di seguire non esiste, perché esistono modelli differenti e l'attuale non funziona se porta a stare male. La decostruzione sta proprio nella parola, che permette di togliere un mattone per volta ad una grande fortezza che è stata fino a quel momento.

Anche banalmente porre un sacco di domande è una strategia, perché aiutano la persona a rendersi conto della situazione. Prendo un esempio successo realmente: un ragazzo aveva commentato il post di una ragazza in costume con «guarda questa che t****, lo fa perché vuole i like e per ottenere delle cose»; non riuscivo a fargli capire che il suo pensiero era iper maschilista per il fatto di definire una persona attraverso una foto. Gli ho chiesto se avrebbe detto la stessa cosa di una foto di sua sorella e mi ha detto di no. A quel punto ha capito che era la stessa situazione.
Ovviamente è difficilissimo, però si deve provare a togliere quella gran confusione che si crea e abituarsi a mettersi in discussione.
Per riassumere direi che, se dovessi pensare ad una modalità per decostruire uno stereotipo, partirei dalle esperienze dell'individuo che si ritrovano anche in dinamiche collettive, in modo che lui capisca di essere parte di un sistema, nel quale lui stesso ha sbagliato e può aver sofferto. Da lì, lo porterei a ragionare sul fatto che è il sistema stesso ad essere sbagliato, perché si basa su delle fondamenta che alla lunga portano a delle distorsioni dei rapporti relazionali, individuali o familiari. Come mai nessuno si chiede mai perché i soldi li gestisca il padre in casa o perché la madre cucini sempre? I ruoli nella vita esistono, ma il punto è che devono essere più possibile scelti, liberi da stereotipi e pregiudizi o da rapporti di potere.

Vi riporto come noi spesso formuliamo i nostri sondaggi: di solito pubblichiamo il giovedì nel feed, mentre il lunedì abbiamo il sondaggio o quiz, il martedì sondaggio o quiz con box ed il mercoledì la pubblicazione delle risposte nel box. Questi tre giorni di solito sono pensati in modo da preparare chi ci segue alla pubblicazione che arriverà il giovedì, anche creando provocazioni. Le domande che utilizziamo sono molto dirette, personali, a volte anche crude, perché vogliamo provocare e smuovere. Nei sondaggi e nei quiz ci sono sempre storie di vita che possano toccare la nostra community portandola ad un momento di riflessione. Nei box ci raccontano tante storie (alcune assurde) e noi cerchiamo di ripubblicare i box con un pensiero scritto, perché aiuta molto anche il fatto di vedere che altre persone provano le stesse sensazioni o hanno vissuto le stesse cose.

—

Taglio comunicativo.

Dal vostro feed di Instagram emerge un chiaro taglio comunicativo, spesso improntato all'ironia o alla provocazione. Alcuni post contengono molto testo scritto per poter approfondire meglio le tematiche trattate.

Quali sono i feedback che ricevete dagli utenti in merito a queste scelte comunicative?
Risulta efficace sensibilizzare a tematiche anche molto complesse con questo registro?

Non so se risulti efficace alla fine, spero di sì e che avremo modo di scoprirlo.
Non so dirti se questa scelta comunicativa abbia veramente inciso sulle persone, anzi, penso che il grande limite dei social sia che tutto si sia velocizzato e tutto si dimentichi facilmente, perché non c'è una attenzione particolare a ciò che si legge.
Come team abbiamo cercato di parlare come se fossimo faccia a faccia con le persone che leggono e sono interessate a trarre qualcosa, in modo di coinvolgerle il più possibile.

I contenuti un po' più lunghi sono utili perché rimangono come traccia e, se una persona ha un dubbio, attraverso il feed si può trovare la quote e leggere qualcosa di interessante. Sicuramente ci sono post con risposte migliori ed altri meno; un post che ha avuto molto successo è stato quello sulla verginità, che è stato ricondiviso moltissimo e lo è tuttora.
Alcune tematiche vengono recepite più di altre, anche perché i contenuti sono scritti a più mani (ognuno di noi scrive dei contenuti) e a seconda dell'approccio il messaggio è diverso. Nel team ora abbiamo anche donne.
Ovviamente non si può fare una pagina tutta basata sui duemila caratteri per post perché c'è meno interazione, motivo per il quale i sondaggi per noi sono molto importanti: se vediamo che l'argomento interessa prepariamo il post del giovedì ed avrà più successo; in questo modo creiamo un mini percorso.

La testimonianza di solito è sempre letta tanto, perché sono altre persone che si raccontano.
In generale c'è una buona risposta, sarà che comunque è una community sensibilizzata ed interessata, anche a dare spunti per migliorare e pareri utili.

Nella dinamica social il problema è la polarizzazione dei contenuti e delle idee.
Per quanto mi riguarda la polarizzazione dei dibattiti deriva dal funzionamento dell'algoritmo ed è molto problematico, tanto che noi nei dibattiti non siamo mai scesi. Abbiamo fatto una scelta di team di non prendervi parte, perché altrimenti si entra in dinamiche per le quali, come pagina, si deve per forza intervenire sempre, altrimenti altri profili ti additano.
Come pagina direi che è importante interrogare le persone; le soluzioni non si troveranno mai attraverso Instagram, però si può portare una persona ad interrogarsi in futuro; oppure si possono trasmettere contenuti che insegnino qualcosa di nuovo.

Per quanto riguarda il metodo comunicativo diretto ed ironico a noi piacque molto all'inizio per rendere la conversazione più informale e per normalizzare il parlare di argomenti pesanti.
La scelta del tono ci ha permesso anche di parlare in modo semplice delle

tematiche trattate, perché nessuno di noi era specializzato in studi di genere o altro; così abbiamo potuto parlare come avremmo fatto nella nostra vita normalmente. Ci sono dei post più ironici ed altri più taglienti, perché li scriviamo a più mani ed era più facile per noi parlare in questo modo, ci rendeva più sereni.
—

Marvi Santamaria

Community Match and the City
Community online su Instagram, Facebook

"Ho fondato la community cercando di colmare il gap che c'era in Italia e con l'esigenza di avere un confronto con altre persone che stavano vivendo le mie stesse cose. La community è cresciuta tantissimo e mi ha sorpresa aver intercettato una necessità delle persone di parlare di questi argomenti, perché c'erano e ci sono ancora tanti pregiudizi sulle dating app."

Community di "Match and the City".
Ti chiederemmo di cominciare raccontandoci un po' della tua community: quando l'hai creata e con quali obiettivi eri partita? Come si è evoluta?
Il tuo pubblico in che fascia di età si attesta?
Vi sono differenze tra il gruppo facebook di sole donne e quello misto?

Partiamo da dove è nata la community e da che cosa mi ha stupita (in realtà è stata una scoperta continua).
Sono partita dalla mia esigenza nel 2017 di conoscere persone a Milano dopo essermi appena trasferita dalla Sicilia. Mi sono subito appassionato al mondo delle dating app, quindi sono partita da una mia esigenza: Tinder è stata fondata nel 2012 ed io nel 2017 feci una ricerca su Facebook per entrare in gruppi nei quali poter parlare della mia esperienza sull'app, ma in Italia non ve ne erano ancora. Stavo cercando delle persone con le quali confrontarmi perché le dating app, se si parte da zero, possono sembrare una giungla effettivamente.
Ho fondato la community cercando di colmare il gap che c'era in Italia e sono partita con l'esigenza, quasi come i primi blogger, del "Caro diario". La community è cresciuta tantissimo e questa è stata una delle prime cose che non mi aspettavo. Mi ha sorpresa aver intercettato una necessità che avevano le persone di parlare di questi argomenti, perché evidentemente non ero l'unica a non riuscire a trovare nella propria cerchia di amici una rete aperta per poterne parlare. C'erano e ci sono ancora tanti pregiudizi sulle dating app.
Dopo aver scoperto che esistevano tante altre persone nella mia stessa situazione ha preso avvio tutta la community, che si è allargata come un ecosistema digitale con vari tasselli: dall'iniziale pagina Facebook, al profilo Instagram, poi ai due gruppi Facebook attuali, al blog, poi c'è stato anche un libro, un podcast e ci sono stati eventi, quindi questo ecosistema vive tutt'oggi.
Con il tempo mi sono resa conto che c'era di più: dietro a questo livello di puro divertimento o intrattenimento molto leggero nel parlare dei disagi nati dalle dating app, che potrebbe essere visto come superficiale, in realtà vi era la possibilità di approfondire tante altre tematiche che a livello socio-culturale, sociologico, psicologico, di salute mentale, di salute sessuale e molto altro. Mi si spalancava un orizzonte e queste tematiche erano urgenti a livello sociale, soprattutto per quanto riguardava il persistere di tabù, di pregiudizi rispetto alla sessualità ed altre discriminazioni dilaganti nell'online (perché già presenti nella società offline). Il progetto ha assunto sempre di più una vocazione sociale.
La mission che mi sono data è stata provare a contribuire a creare una società migliore, in modo che tuttə possiamo stare meglio dal punto di vista delle relazioni con le altre persone, ma anche delle relazioni con noi stessə soprattutto dal punto di vista sessuale e del rapporto col nostro corpo.

Il target della community si è modellato sulle mie caratteristiche, ma non è stata una cosa voluta; ad oggi il target più presente va dai 25 ai 35 anni, perché io sono ancora in questa fascia. La cosa interessante e che mi ha stupita è stata anche la presenza del pubblico maschile: inizialmente era totalmente sbilanciata sul target femminile, mentre ad oggi potrei dire che vi è un 60% di donne ed un 40% di uomini. Io lo vedo un segnale in positivo, come una presa di consapevolezza

sempre maggiore anche da parte del pubblico maschile su queste tematiche, cosa che non può che farmi felicissima perché il mio intento era proprio questo.

Da questo stesso intento è nata la scelta di creare due gruppi Facebook separati per due esigenze diverse: uno di sole donne ed uno misto.
Il primo è stato quello femminile, perché avevo intercettato una maggiore esigenza di trattare queste tematiche e perché io stessa sono donna, quindi partivo dal mio punto di vista. Il genere femminile, come sappiamo, purtroppo è da secoli gravato da una serie di pregiudizi e tabù che lo opprimono e non permettono di esprimere liberamente la sessualità, dal viverla al parlarne. Volevo creare uno spazio sicuro per chi si riconosce nell'identità femminile, perché lo scopo del gruppo è dare uno spazio per raccontare le proprie esperienze e confrontarsi sui dubbi e, riferendosi spesso alla sfera molto intima della sessualità, era fondamentale costruire uno spazio sicuro.
Allo stesso tempo non ho mai voluto chiudere il discorso a senso unico ed è così che ho creato il gruppo misto, con l'idea di poter abbracciare tutte le identità e poter anche uscire dal binarismo ed essere finalmente davvero inclusivi.
Quello più vivo e con più fermento è sempre stato quello femminile. Anche questo secondo me è interessante da osservare, nel senso che non ci dovrebbe stupire il fatto che tra donne in uno spazio sicuro sia più facile parlare di queste tematiche. Forse anche per l'educazione influenzata dal genere, per noi donne è sempre stato più facile capirci su certi temi, mentre – se pensiamo a tutta la parte molto problematica dell'educazione maschile e dello sviluppo della maschilità – ancora oggi spesso gli uomini risultano ingabbiati dalla stessa educazione che hanno ricevuto; vengono castrati nei sentimenti e nelle emozioni con conseguenze negative da adulti. Generalizzando si può dire che il genere maschile ha una difficoltà nel poter entrare dentro a certe dinamiche e parlare della propria intimità. Questo l'ho visto proprio nel concreto in questo gruppo misto, che ha meno persone ed è anche un po' meno attivo, però sono contenta perché ci sono persone che si mettono in gioco e si confrontano uomini e donne di diversi orientamenti ed è un po' quello che volevo creare.

—

Dating app.

Ci piacerebbe conoscere il tuo pensiero sulle dating app come mezzo per conoscere nuove persone, partendo da un'affermazione che hai sostenuto durante un'intervista fatta per il web magazine "Uomini & Donne della Comunicazione" quando ti hanno chiesto quali fossero le regole fondamentali per destreggiarsi nelle dating app.
"Imparare man mano le regole del gioco per esserne consapevoli e non subire il meccanismo delle dating app, che spesso può creare dipendenza o generare frustrazione." Da cosa sono date la dipendenza e la frustrazione che derivano dall'utilizzo di queste app? E cosa credi si possa fare per non entrare in questo meccanismo?

Si dovrebbe agire su vari fronti ed il primo riguarda la mancanza a monte, in Italia, dell'educazione sessuale ed affettiva sistematica, come materia obbligatoria

nelle scuole. Questa è la nostra lacuna maggiore secondo me. È un fardello che ci portiamo dietro da decenni e decenni e se ne stanno raccogliendo le conseguenze negative ormai da anni. Finché non si sistema questo aspetto è come se cercassimo di andare avanti ma con una zavorra, perché ci mancano proprio le basi. Quello che succede è che dall'altro lato arriva la tecnologia, che invece va ad un ritmo speditissimo, e riceviamo in dotazione questi mezzi tecnologici e queste possibilità quasi sconfinate senza gli strumenti per muoverci in questo mondo.
Io parlo di "gioco" perché il mondo digitale ha delle regole, come ogni contesto ed ogni mezzo. Le persone di solito, quando si tirano in ballo questi termini, storcono il naso perché il primo pregiudizio è che allora sia tutto finto, che ci sia una strategia e che non sia autentico. Io cerco di girarla da un punto di vista positivo cercando di capire quale sia l'opportunità che deriva da questo nuovo terreno di gioco, riportandola proprio all'aspetto ludico. Il guaio è che non abbiamo il libretto d'istruzioni e che partiamo già con delle mancanze gravissime, che portano a conseguenze negative anche nelle relazioni al di fuori dell'online. Abbiamo tutti un sacco di problemi e di frustrazione già nel mondo offline; le dating app, come accennavo prima, vanno ad amplificare e complessificare queste dinamiche.

Uno dei modi per potersi destreggiare al meglio è apprendere le regole del gioco man mano per non subirle, perché spesso questa frustrazione – che io ho vissuto e vivo in prima persona a fasi alterne e che raccolgo dalla mia community – deriva dal fatto che non si riescono a capire certi meccanismi e si finisce per subirli, a discapito dell'autenticità. Questo significa che ci mettiamo da parte come individui con dei desideri ed alla fine vincono: da un lato il fatto di essere totalmente allo sbaraglio ed il cadere nella disperazione; dall'altro lato il fatto di cercare delle strategie che sono, poi, dei copioni ricorrenti, perché abbiamo pochi strumenti per le mani.
Per secoli abbiamo appreso un certo copione relazionale dalla dinamica eterosessuale e non ci hanno mai fatto una contro narrazione efficace e sistematica che potesse aiutarci a vedere altri orizzonti. Lo stesso copione lo riportiamo sulle dating app online e da qui si genera tutta la frustrazione; su questo potremmo fare un sacco di discorsi.
Pensiamo alla gestione delle aspettative nel passaggio dalla chat al primo incontro: spesso si creano aspettative che poi non vengono rispettate perché si mette in scena, senza volerlo, un copione imposto dalla società e non si riesce ad essere autentici. Le grandi aspettative che ruotano intorno al primo incontro vanno dall'idealizzazione di caratteristiche che potrebbero non essere soddisfatte; alle aspettative sessuali che cambiano tra uomo e donna, relativamente al sesso alla prima sera o no, oppure alla one night stand. Queste aspettative possono generare dei pregiudizi sull'altra persona che, alla fine, sono dei ruoli di genere cristallizzati da secoli e così, al primo appuntamento, si eredita un copione del ruolo che la società e l'altra persona si aspettano da ciascuno di noi. Per questo spesso non si è appagatə da questi incontri, perché si mette da parte il reale desiderio e non si riesce ad essere autentici, in connessione con l'altro ed a conoscerlo. Il meccanismo, insomma, non è

perfettamente oleato e si genera la frustrazione tipica di queste dinamiche.

In che modo si può evitare di entrare in questi meccanismi, anche a livello progettuale?

Allora, abbiamo detto che ci mancano le basi e su questo si può fare poco individualmente, perché è un problema sistemico.
Sicuramente a livello individuale si può pensare di avere un certo tipo di approccio progettuale, mi piace come lo ho definito, che non vuol dire essere dei freddi calcolatori e calcolatrici all'incontro, ma significa acquisire il mindset.
Sulla base della mia esperienza e delle storie, degli articoli e degli studi che ho raccolto nel tempo, io consiglio un approccio che è quello di cercare di essere il più autentici possibile. Già questo è un grosso scoglio, perché purtroppo l'online non ci porta verso l'autenticità, se pensiamo anche a tutta la tematica dell'essere ed apparire. È importante però averne consapevolezza e tentare di creare un profilo in modo che sia il più aderente possibile con noi.

Va da sé che ognuno di noi vuole mettere in luce i suoi aspetti che vede essere più attraenti, è ovvio, e non sono contro questo tipo di strategia, però è importante cercare di essere il più veritieri possibili nella scelta delle foto e nel dare una panoramica il più possibile sfaccettata di chi siamo. È importante curare anche la bio (che è una parte che viene totalmente bistrattata di solito) perché nella parte descrittiva abbiamo modo di raccontare qualcosa di noi che poi alla fine è come ci poniamo agli altri.
Bisogna cercare di essere il più autentici possibili, pur considerando che all'inizio siamo sconosciuti e quindi dovremmo anche essere abbastanza consapevoli, capaci e maturi per riuscire a mettere dei paletti, perché l'online si porta dietro tutto quel lato oscuro sulla privacy o su eventuali truffe che possono accadere; quindi già solo dal quanto esporsi creando un profilo ci rendiamo conto che è dura.
Effettivamente, anche volendo dare dei consigli semplici, già solo cercare di avere un profilo autentico e mettere dei paletti per sapersi tutelare, ci porta a dover attingere a tutta una serie di competenze sulle quali non sempre siamo preparatissimə.

Durante le eventuali frequentazioni bisognerebbe cercare di porsi in ascolto, sia di noi stessə e sia verso l'altrə, perché è così che si instaura una connessione e nasce davvero un rapporto di qualsiasi tipo di rapporto.
Una cosa ironica che mi piace dire di solito, ma che ritengo abbastanza veritiera, è il cercare di avere aspettative basse. Io ci scherzo, però – se pensiamo sempre al discorso dell'idealizzazione che si porta dietro il virtuale – conviene avere aspettative basse perché altrimenti ci si potrebbe veramente schiantare al suolo. È importante anche darsi il giusto tempo di apprendere queste regole, perché le frizioni maggiori che vedo derivano dal fatto che spesso ci si fa un'idea e poi la realtà è tutt'altro; questa dinamica viene peggiorata dal fatto che non si comunica.

La comunicazione è un altro elemento da mettere in campo. Non solo partiamo con le nostre idee ereditate dalla società, in più quando davvero ci interfacciamo con l'altrə, siamo in difficoltà anche nel comunicare eventuali dubbi, anche solo per poter chiarire il tipo di rapporto. Qui emergono le tipiche domande: "ma noi cosa siamo? Cos'è questo rapporto? Stiamo insieme o no?".
Tutta questa parte è veramente un bello scoglio, soprattutto se pensiamo a relazioni nate online tra persone totalmente sconosciute con appuntamenti al buio che portano una carica di ansia da prestazione elevata. Vediamo come veramente le dating app siano un terreno di gioco che mette in campo tante cose.

Volendo riassumere io direi: cercare di essere autentici, cercare di essere consapevoli, provare ad ascoltarsi e ad ascoltare l'altrə e poi, ovviamente – conditio sine qua non – il consenso, e non fa mai male ribadirlo.
Il discorso del consenso lo estenderei a tutto, non solo all'aspetto sessuale, ma anche solo nella conversazione, nel toccare certi temi ed avere una certa sensibilità, perché abbiamo sempre di fronte degli esseri umani e, purtroppo, i mezzi tecnologici tendono a farlo dimenticare. Il lato umano si perde perché lo schermo tende a fare un po' questo effetto.

—

Tempistiche evolutive di un rapporto.
Quale influenza hanno i social media e le dating app sulle tempistiche evolutive di un rapporto?

Influiscono tanto. In primis penso abbiano reso il rapporto più complesso inserendo vari fattori in gioco (non intendo complicato). Per esempio quando ci si conosce online si può raggiungere il profilo social dell'altra persona (se è collegato già sulla dating app) ed ottenere una serie di informazioni che ci permettono di creare un'idea, tornando al tema dell'idealizzazione; nel mondo analogico con una frequentazione "tradizionale" non avremmo avuto questa possibilità, al massimo ci si poteva basare sui racconti di amici in comune.
Adesso possiamo avere accesso a tutto un compartimento di elementi e questo ha pro e contro. I pro sono sicuramente il fatto di non dover aspettare e di ottenere con facilità degli elementi che rendono meno al buio il primo appuntamento. Allo stesso tempo bisognerebbe riflettere su quale sia la nostra identità digitale e come ci mostriamo noi sui nostri profili social e qui torna in ballo il discorso dell'autenticità: quanto sono veritieri questi profili? Dalle foto di una persona che abbiamo "stalkerato" (ironicamente) ci potremmo fare un'idea che poi non corrisponde assolutamente a ciò che è al momento dell'incontro.

Tutte queste dinamiche sono relative solo alla fase prima della conoscenza; l'influenza dei social poi nel rapporto ha reso tutto più complesso e penso, ad esempio, all'ambito della gelosia e dei tradimenti: adesso abbiamo più punti di contatto con le persone, perché possiamo chattare ci tramite social e abbiamo anche più distrazioni se si pensa ad una coppia monogama. In questo caso le dinamiche dei social potrebbero causare delle frizioni, sono un po' all'ordine

del giorno questi racconti di coppie che scoppiano dopo aver scoperto che il/la partner chattava con altri.
Sono addirittura nate delle dating app apposta per le relazioni extraconiugali.
I social da un lato hanno reso tutto più complesso, dall'alto ci hanno dato grandi opportunità.
Io preferisco non propendere solo da un lato, mentre nell'opinione pubblica è più diffuso mostrare i rischi e non i benefici. Non dico che non ci siano rischi, assolutamente, ma direi di soppesare rischi ed opportunità e sicuramente la parte delle opportunità è molto grande; è anche quella che fa fatto il successo di queste dating app, che poi alla fine sono un business. Se ancora non sono tramontate sarà anche perché, in qualche modo, aiutano le persone a raggiungere determinati obiettivi, soddisfazioni relazionali ed altro.

—

Discriminazioni sulle dating app.
Considerando la tua esperienza personale e tutte le storie che hai raccolto negli anni, quali sono le discriminazioni più frequenti nelle dating app che riguardano l'aspetto fisico, i comportamenti, i valori ed altro?
Quali pratiche attuano le app per ridurre l'impatto negativo da parte di chi subisce queste discriminazioni?
Cosa si potrebbe fare per aiutare chi subisce a non sentirsi sbagliatə?

Domandona. L'impatto psicologico lo lascerei descrivere agli esperti del settore. Io vi posso parlare dei sentimenti che ho raccolto dalle storie della mia community e che ho provato anche sulla mia pelle.
Le discriminazioni sono tantissime, come avrete potuto constatare anche voi, perché si torna sempre sul discorso delle dating app che amplificano quelle che sono già presenti a livello sociale e socio-culturale. Quando ti approcci alle dating app sei un essere umano con una serie di caratteristiche che ti rendono più o meno soggetto a discriminazioni, perché ognuno di noi è più o meno privilegiato in una catena del privilegio ed ha una serie di caratteristiche per cui, invece, è svantaggiato a livello sociale. Nelle dating app tutte queste cose si uniscono e si amplificano, ad esempio: io sono una donna bianca, cis ed eterosessuale, se sono su una dating app potrei ricevere molestie, sessismo, discorsi maschilisti e quindi dicevo discriminazioni sul livello del fatto che sono donna; se già fossi una donna nera potrei subire sessismo, ma anche razzismo; ancora di più, in ottica intersezionale, se pensiamo ad un ragazzo nero omosessuale.
A proposito, mi è capitato di intervistare delle persone queer per un articolo di "Vice" (Santamaria, 2020) nel quale racconto delle discriminazioni che avevano subito su app come Grindr.
Le discriminazioni si intrecciano e vengono amplificate. Il problema è radicato e sistemico a livello socio-culturale, quindi per subirle di meno non basta fregarsene se fuori l'intera società ti discriminerà. Da un lato sta molto all'individuo cercare di non discriminare; dall'altro c'è poco da chiedere alle vittime stesse, perché già sono vittime. Invece possiamo fare molto noi per non

discriminare; posto che dobbiamo quasi farci ormai un'educazione dal basso, è proprio a questa esigenza che rispondono tanti progetti di divulgazione che vediamo online (non solo il mio) su Instagram ed altri social che sono diventati cassa di risonanza per delle cause sociali.
Ciò che si dovrebbe fare è allenare una maggiore sensibilità a questi livelli di privilegio, ai vari livelli di discriminazione, eccetera e poi cercare di portare questa consapevolezza nella dinamica della dating app, a partire anche solo da quello che si scrive nelle bio. Per esempio, purtroppo, nelle dating app un fenomeno molto brutto è quello delle bio tutte al negativo, ovvero delle liste di "No" a persone con determinate caratteristiche; il risultato è che la persona con quella determinata caratteristica si sentirà discriminata e potrà chiedersi cosa abbia di sbagliato, con un forte impatto sull'autostima, e inoltre si crea un terreno fertile per discorsi di odio.
Questo fenomeno delle bio si riporta anche nelle chat e ci sono persone che si ritrovano a subire battutine, insulti o minacce con vari livelli di gravità.
Finora le dating app hanno tentato di arginare tutto questo rafforzando sempre di più i sistemi di segnalazione, di blocco e di assistenza, perché in parte è anche una responsabilità del mezzo tecnologico. Il punto è che questi sistemi spesso arrivano ex post, dopo che il fatto è compiuto, dopo che quella persona ha subito una battuta razzista, dopo che si è ritrovata una dick pic senza aver dato il consenso; possiamo sempre segnalare dopo, ma serve sapere cosa si può fare prima.
Per prevenire torniamo sempre lì, come il cane che si morde la coda, perché ci vorrebbe la famosa educazione sessuale ed affettiva che prevenga il fenomeno delle dick pic inviate pensando di fare piacere e senza chiedere il consenso.
Ancora una volta vediamo che il fenomeno è complesso perché ci sono tanti attori in gioco: gli individui che possono autonomamente educarsi, la politica e le istituzioni che devono darci gli strumenti e poi le piattaforme tecnologiche per tutelare gli utenti. Siamo ancora in cammino e c'è ancora un bel po' di strada da fare.

—

Processo di chiusura di un rapporto.
Su vari canali di divulgazione (blog, instagram, podcast) hai parlato spesso del fenomeno del ghosting e delle varianti quali lo zombieing e l'orbiting, raccogliendo le storie della community ed il punto di vista degli esperti per comprendere meglio il fenomeno.
Quali sono i risvolti emotivi e psicologici degli individui coinvolti sia nel breve, sia nel lungo termine?
Quali sono gli strumenti per rendere più consapevoli entrambe le parti coinvolte sugli effetti che può avere?

Sono d'accordo sul tentare di subire meno, nel senso che sradicarlo totalmente è un'utopia secondo la mia idea. Quello che si può fare è lavorare a livello di educazione per portare le persone a fare sempre ghosting ed a gestirlo meglio quando lo si subisce, per quanto sia veramente difficile e provochi grandissima sofferenza.

Il tema mi sta a cuore perché ho subito tantissimo ghosting e, soprattutto nei primi tempi in cui non avevo minimamente questa consapevolezza e questi strumenti, ero totalmente vittima del sentimento negativo e di una grande frustrazione. A mia volta ho fatto tanto ghosting, lo confesso, nel senso che può accadere quella dinamica per la quale si subisce tanto una cosa che, alla fine, si pensa che faccia parte del gioco e la possa fare anche tu; quindi anche tu ti dimentichi che dall'altra parte c'è un essere umano.
La lotta al ghosting è diventata un po' la missione. Per evitare di farlo è importante continuare a divulgare su questo tema, sperando nel giorno in cui avremmo dei programmi educativi ad hoc, però per fortuna c'è tantissimo materiale di divulgazione online che mira a rendere consapevoli le persone del fatto che ci possono essere vari modi di chiudere una relazione, senza per forza ricorrere al ghosting.
La competenza che dovremmo sviluppare, siamo sempre lì, è quella della comunicazione.

Con la mia amica psicologa Giulia Tracogna abbiamo analizzato come dietro al ghosting ci possano essere tante motivazioni: la prima cosa che si pensa è che la persona sia stata codarda, ma è abbastanza riduttivo perché spesso c'è anche una paura che quella relazione possa andare molto bene e non si riesca a gestirla. Non sempre c'è un menefreghismo nei confronti della persona ghostata. In certi casi, poi, il ghosting può diventare salvifico: pensiamo a quelle relazioni in cui vi sono minacce ed il ghosting diventa una via di fuga e di salvezza.
La competenza che si dovrebbe apprendere è quella della comunicazione, in modo da imparare a chiudere le relazioni in maniera sana, senza soffrire e far soffrire le persone. Il punto è che le dating app agevolano il ghosting inevitabilmente e lo amplificano, perché c'è l'effetto dello schermo che da un lato ha tantissimi aspetti positivi (ci fa disinibire ed entrare più in contatto in modo intimo con l'altra persona, ci fa connettere con persone ovunque nel mondo, eccetera), dall'altro lato lo schermo sembra legittimare determinate azioni nocive verso le altre persone, quali la deumanizzazione che porta a sparire pensando non sia nulla di grave.
Il ghosting a livello psicologico è veramente devastante (emerge sia dagli studi, sia dell'esperienza mia personale e dalle storie della community) e qualche anno fa ho fatto un podcast nel quale ho dedicato una puntata a questo tema; raccogliendo varie testimonianze di donne mi colpì tantissimo una parola che emerse da nota vocale, nella quale disse: «mi sono sentita come se avessi subito una violenza». Mi sono ritrovata molto in questo e mi ha ricordato come, ai primi tempi che l'avevo subito, non avevo minimamente gli strumenti per gestirlo ed anche io l'avevo sentito proprio come un atto violento questo tranciare di netto un rapporto e lasciarti nel nulla, senza alcun appiglio, alcuna spiegazione.
Da alcuni potrebbe essere vissuto anche come un abbandono, quasi pari a un lutto. Potrebbe far sorridere il fatto che possa accadere con una persona quasi sconosciuta, ma spesso le dating app accelerano molto i tempi ed anche a livello emotivo si investe tanto in pochissimo tempo, per questo le conseguenze vengono amplificate.

Per gestirlo meglio se lo si subisce è necessaria la consapevolezza ed il fatto di cercare di essere un attimo realistici, per quando sia davvero difficilissimo, perché il classico meccanismo che scatta quando si subisce ghosting porta a domandarsi cosa si è fatto di sbagliato. Altre persone attivano un meccanismo di competizione ed anche quello colpisce l'autostima tantissimo rendendo difficile rimettersi in gioco. Inoltre il problema principale è il fatto di non avere un motivo dietro a quella scelta di chiudere il rapporto.
Il miglior consiglio che posso dare, onestamente, perché l'ho sperimentato anche su di me, è di considerare il supporto psicologico se le conseguenze del ghosting sono forti e durano nel tempo. Non bisogna sottovalutare questo fenomeno.
È più facile dare consigli alla vittima, piuttosto che a chi ghosta, perché spesso è difficile anche solo rendersi conto del male che si è fatto. Chiaramente ci sono anche persone alle quali il ghosting scivolerà, non dico che chiunque soffra tantissimo, però va trattato con la dovuta serietà questo fenomeno.

—

Incontro uomo-donna.
Provando a creare un pattern tra le storie che hai raccolto negli anni, hai notato dei punti ricorrenti dai quali si generano le maggiori incomprensioni tra uomini e donne e che possano sfavorire la conoscenza?
Come pensi sia possibile agevolare la comunicazione tra i due sessi superando i preconcetti costruiti nel tempo?

Qua torna ancora una volta il nodo cruciale dei ruoli di genere cristallizzati e precostituiti, dei copioni ricorrenti di cui vi parlavo prima ed il pattern ricorrente che ho notato è proprio questa idea, tramandata da secoli, del ruolo che l'uomo dovrebbe avere secondo la società quando si approccia ad una donna e viceversa; per la donna il ruolo ricorrente è il fatto di essere preda e, di conseguenza, l'uomo è predatore. L'uomo deve trasmettere sicurezza e deve rispecchiare tutta una serie di standard stereotipati; vi è la tipica dicotomia che vede l'uomo con tante donne come "un figo", mentre la donna viene giudicata "una poco di buono", secondo un doppio standard di giudizio in tal senso.
Questo comporta il fatto che ci comportiamo in maniera non autentica, castrandoci inconsciamente, e ricoprendo quel ruolo impostoci. Si creano le frizioni da questo pattern profondamente binario di ruoli cristallizzati che agisce in tutti gli step della conoscenza online, dal momento in cui stiliamo il nostro profilo (selezionando le foto con determinati criteri e scrivendo la bio mettendo in luce certe cose e non altre), fino alla chat (mostrando certi lati e nascondendone altri temendo di non rispettare quel ruolo) ed anche nell'incontro e nella prosecuzione della frequentazione. Questo ci in gabbia tantissimo e ci fa mettere da parte i nostri desideri e la nostra parte più autentica, che è quella che ci fa, invece, incontrare con l'altra persona perché spesso la conoscenza si gioca proprio sul terreno delle fragilità e delle vulnerabilità.

Questo è molto sconfortante perché, come accennavate nella domanda, può portare a non far partire delle frequentazioni, oppure a farle naufragare perché si avevano delle idee cristallizzate. In tal senso le dating app da un lato potrebbero essere demonizzate e viste come le creatrici di queste dinamiche; dall'altro secondo me, ancora una volta, è importante mettere l'accento sul lato positivo: a me preme proporle come terreno di opportunità, come palestra. Tramite le dating app possiamo uscire dai nostri soliti giri di frequentazioni e possiamo aprirci più all'eterogeneità ed alla diversità. Questo ci può aiutare ad uscire fuori dai nostri soliti canoni.
Un fenomeno emerso recentemente si chiama *groundhogging* ed è stato studiato dall'app *Inner circle*; è quel fenomeno per il quale tendiamo ad uscire sempre con persone che mostrano le stesse caratteristiche, però finiamo per non essere soddisfattə da quegli incontri. Quando finalmente cambiamo un po' i nostri criteri e ci spingiamo a fare qualcosa di diverso, rimaniamo magari anche di soddisfattə.
Le dating app hanno anche studiato quali sono le tipologie di persone che vengono più apprezzate e tipicamente sono gli uomini con i capelli di un certo colore, il fisico di un certo tipo, con un certo tipo di lavoro e di passioni; idem per la donna. Questi modelli derivano dall'educazione ricevuta e dal contesto, ma anche dalla rappresentazione nei media, nell'arte, nei film e nelle serie TV, nei libri e nelle storie che ci hanno raccontato fin da piccolə.
C'è un modo di dire che secondo me è molto calzante in questo caso: il pesce è sempre l'ultimo a vedere l'acqua; noi siamo immersi in questo contesto sostanzialmente patriarcale, diciamolo, dal quale derivano tutta una serie di problematiche, ma questo contesto per noi è come l'acqua ed a volte ci scontriamo con esiti diversi. Ci troviamo dentro a delle gabbie, ma spesso non vediamo le sbarre e, anzi, pensiamo che siano delle gabbie dorate e fantastiche. Tramite l'online si può avere un incontro con la diversità e con altre realtà che ci possono far aprire gli occhi oltre a queste gabbie, oltre agli stereotipi.

Quali sono le dinamiche dell'app Inner Circle e in cosa differisce da altre dating app?

Inner Circle non ha una funzionalità specifica per questo aspetto del prototipo ricorrente di cui si parlava prima. Si pone in maniera un po' diversa diversa rispetto ad altre dating app (ciascuna cerca di avere la propria peculiarità) e punta molto sugli interessi in comune, soprattutto a livello professionale. È una dating app con un target un po' più elevato a livello culturale e professionale perché, per esempio, fa fare l'autenticazione anche attraverso il profilo LinkedIn. Cercano di puntare più sulla qualità del match, che non sulla quantità.

Mi capita che le dating app mi inviino alcuni studi che fanno e ricordo che mi avevano mandato questo comunicato sul groundhogging che aveva colpito molto anche me. Ho rivisto anche su di me questa dinamica, perché ognuno ha il proprio prototipo di persona ma non sempre siamo appagati da quel tipo di incontro, quindi è interessante considerare persone diverse rispetto ai nostri soliti i canoni.

Considerando le varie dating app con le quali collabori, cosa manca ancora secondo te e cosa funziona bene allo stato attuale?

È difficile. A volte vedo delle dating app che si muovono un po' su certi binari ed altre che cercano di spingere sulla qualità anziché sulla quantità, perché magari vogliono staccarsi da un modello come può essere quello di Tinder che, essendo la più nota, garantisce una certa quantità (per quanto l'app non si posizioni direttamente in quel senso, ma è la più diffusa in Italia ed ha un bacino più ampio di qualsiasi altra).
Quindi le app si muovono su questa dicotomia "qualità vs. quantità", oppure su "parte visiva vs. descrizioni ed interessi" in merito al tema dell'aspetto fisico e delle foto.
In alcuni casi all'interno della stessa app si sviluppano delle funzionalità per integrare entrambe queste tematiche; mi viene in mente che Tinder di recente aveva lanciato una modalità che si chiamava "botta e risposta" ed era abbastanza divertente: ti veniva sottoposto un profilo senza poter vedere la foto, che era tutta sfocata, e potevi chattare. Se la conversazione proseguiva a sufficienza, alla fine del tempo a disposizione le foto diventano sempre più nitide.
Questo è stato un tentativo di posticipare l'aspetto fisico cercando di partire dallo scambio umano ed in questo ci vedo dei pro e dei contro, sempre perché l'intento è nobilissimo, ma siamo in un contesto nel quale l'utente cerca di scegliere unə partner che piaccia anche fisicamente; non tutte le persone potrebbero apprezzare questo tipo di dinamica e mi ci metto in mezzo anche, perché per me è importante vedere la foto. Sarebbe fantastico potersene fregare delle foto, avere una conversazione genuina con una persona e capire dall'incontro se potrà interessarci, ma è difficile fare questo tipo di ragionamento perché siamo immersi nella società della performance, del visivo.

Un altro aspetto sul quale giocano le dating app è anche quello della qualità del match derivante da una profilazione attenta. Ad esempio OKCupid è un'app molto dettagliata ed all'ingresso ti fa un sacco di domande in inglese, anche complesse a livello etico e politico (ad esempio chiede se sei pro o contro l'aborto, oppure alla legalizzazione delle droghe leggere), per profilarti e lo fa ogni volta che la usi. In questo modo si può chattare con altre persone che hanno risposto le stesse cose ed avere un grado di compatibilità sempre maggiore.
Questo sistema funge anche da barriera di scrematura, perché chi vuole avere un approccio più superficiale magari si scoccerà con un'app che ti pone mille domande prima di iniziare ad usarla e magari vuole avere un approccio più snello.
Ogni app crea il proprio giardino nel quale raccoglie il proprio target andando a soddisfare delle esigenze specifiche, per questo ce ne sono tantissime che nascono e svaniscono costantemente in tutto il mondo.

—

3.3 INTERVISTE UTENTI

Sono state condotte **15 interviste semi-strutturate** a potenziali utenti del servizio. Il campione di intervistati è stato scelto secondo numerosi parametri, così da avere risposte varie e coprire differenti tematiche. L'**obiettivo** è stato cogliere le principali difficoltà, problematiche ed aspetti positivi in merito all'approccio relazionale, sentimentale, affettivo e sessuale da parte di persone single (o coinvolte in relazioni non monogame) indicativamente tra i 18 ed i 40 anni.

Le interviste hanno fatto emergere i **principali bisogni** riportati da diverse categorie di potenziali utenti e le **possibili aree di intervento progettuale**.

Per motivi di privacy le interviste sono riportate in forma anonima.

INTERVISTE AGLI UTENTI

Stile: **Interviste semi-strutturate**

Partecipanti: **15 persone**

Durata: **20-30 minuti**

Tematiche affrontate

// Le modalità tipiche di approccio a nuove conoscenze in ottica relazionale

// La capacità di essere autentici o meno durante le fasi iniziali di conoscenza

// Gli aspetti legati alla performatività ed al soddisfacimento di standard prestazionali ed estetici

// La visione delle dating app da parte degli utilizzatori

// Il percorso ed i sentimenti provati dalle persone in fase di definizione dell'identità di genere, dell'orientamento sessuale e dello stile relazionale

approccio · autenticità · performatività · dating app · individualità

PARAMETRI DI SCELTA DEL CAMPIONE DI UTENTI

		Utenti intervistati
Età	**18-25 anni**	8
	26-35 anni	5
	+ 36 anni	2
Identità di genere	**Uomini**	6
	Uomini transgender (FtM)	1
	Donne	6
	Donne transgender (MtF)	1
	Non-binary	1
Orientamento sessuale	**Eterosessuali**	5
	Omosessuali	3
	Bisessuali	3
	Pansessuali	3
	Asessuali	1
Stile relazionale	**Monogamia**	9
	Non monogamia etica	6
Provenienza geografica	**Grande città**	5
	Media città	3
	Piccola città	7
	Nord Italia	9
	Centro Italia	3
	Sud Italia	3
Dating app	**Utilizzatori di dating app**	13
	Non utilizzatori di dating app	2

SCREENING DEGLI UTENTI

Obiettivo delle interviste

Le interviste con gli utenti serviranno ad approfondire le difficoltà affrontate dai giovani adulti (18-40 anni) in cerca di nuove relazioni sentimentali o sessuali. Le interviste aiuteranno a comprendere in che modo i ruoli di genere, gli standard di bellezza e la performatività influenzano l'incontro autentico con l'altra, evidenziando quindi i bisogni dell'utenza in ottica progettuale.

Utenti

Per assicurare un campione vario, abbiamo raccolto i seguenti dati personali attraverso un google form: Età, Provenienza geografica, Identità di genere, Orientamento sessuale, Stile relazionale, Situazione sentimentale, Uso di dating app.
Sono stati intervistati 15 utenti in totale.

Definizione dei protocolli di intervista

Sono stati definiti sei protocolli di intervista variabili sulla base di alcune caratteristiche del campione, in particolare: l'identità di genere e l'orientamento sessuale, lo stile relazionale, l'utilizzo di dating app e le esperienze fatte all'estero (come l'Erasmus).

Protocollo numero	Utenza di riferimento
1	Etero-cis Utilizzatori di dating app
2	Etero-cis Utilizzatori o non di dating app Esperienze all'estero
3	LGBTQQIA+ Utilizzatori o non di dating app
4	Etero-cis o LGBTQAI+ Utilizzatori o non di dating app Relazione non monogama

PROTOCOLLO DI INTERVISTA 1

Indirizzato a utenti
Etero-cis
Utilizzatori di dating app

Struttura dell'intervista
1 / Introduzione
2 / Ice-breaker
3 / Svolgimento intervista
4 / Conclusione

1 / Introduzione - 5 min
Ciao siamo Enrica ed Elisa ed oggi siamo qua per intervistarti per il nostro progetto di Service design per la tesi magistrale al Politecnico di Torino.
La nostra tesi è finalizzata alla progettazione di un servizio che faciliti l'incontro tra persone nell'ottica di creare relazioni di varia natura, che siano sentimentali o sessuali. Stiamo concentrando la ricerca sull'individuazione delle problematiche e dei bisogni che si riscontrano durante la creazione di nuove conoscenze. Il nostro obiettivo è quello di individuare nuove soluzioni per rispondere a queste esigenze.
Vorremmo parlare con te di alcuni aspetti che potrebbero esserci utili per la progettazione futura.
Hai dubbi o curiosità in merito prima di iniziare?

---

2 / Ice-breaker - 5 min
Ti va di raccontarci cosa fai nella vita, se studi o lavori, se vivi solo o no e con chi passi la maggior parte del tuo tempo durante la settimana?
Quale pronome preferisci che utilizziamo durante l'intervista?

---

3 / Svolgimento intervista - 25 min

Approccio. - 5 min
Di solito come conosci nuove persone per instaurare relazioni sentimentali o sessuali? Quando incontri qualcuno che ti interessa di solito fai la prima mossa oppure preferisci aspettare che sia l'altra persona a prendere l'iniziativa?
Vi sono particolari difficoltà che incontri spesso durante il primo approccio?

oppure

Approccio. - 5 min
Immaginiamo che tu adesso voglia conoscere una nuova persona per instaurare una relazione sentimentale o sessuale. Come agiresti?

Autenticità. - 5 min
Quando conosci una persona online o offline ti risulta facile essere te stessa ed autentica nelle fasi iniziali di frequentazione?
Hai mai detto o fatto qualcosa che non ti rispecchiava pienamente? Come mai?

Performatività. - 5 min
Come affronti il tema dell'approccio sessuale durante le prime fasi di una conoscenza? Vi sono particolari problematiche che riscontri durante questa fase dell'approccio e sei mai stata condizionata dalle aspettative altrui prima dell'approccio sessuale?
Ti capita di parlare dell'andamento del rapporto dopo l'incontro oppure resta un tema difficile da affrontare?

Standard estetici. - 5 min
Ti va di raccontarci del rapporto con il tuo corpo? Ci sono dei tratti che ti fanno o hanno fatta sentire a disagio nell'incontro con l'altrə (non c'è bisogno di dirci quali se non te la senti)?
Ne hai parlato apertamente con i partner oppure tendi a nascondere questi aspetti? Come hanno reagito i partner?

Utilizzatori di dating app. - 5 min
Raccontami quali dating app hai utilizzato e descrivimi la tua esperienza con questi servizi.
Quali differenze hai riscontrato tra digitale e reale? Quale modalità ti è sembrata più efficace e perché?

---

4 / Conclusione - 5 min
L'intervista è conclusa, ti ringraziamo per averci dedicato il tuo tempo. Le informazioni ottenute sono per noi molto importanti, le rielaboreremo per comprendere le principali criticità riguardanti la tematica e per capire dove indirizzare il progetto.
Abbiamo reciprocamente i contatti, quindi in caso di dubbi da parte nostra o da parte tua, sarà possibile sentirci senza problemi!
Hai domande o dubbi che vuoi riportare ora?
Grazie ancora per il tempo che ci hai dedicato, ciao.

PROTOCOLLO DI INTERVISTA 2

Indirizzato a utenti
Etero-cis
Utilizzatori o non di dating app
Esperienze all'estero

Struttura dell'intervista
1 / Introduzione
2 / Ice-breaker
3 / Svolgimento intervista
4 / Conclusione

1 / Introduzione - 5 min
Ciao siamo Enrica ed Elisa ed oggi siamo qua per intervistarti per il nostro progetto di Service design per la tesi magistrale al Politecnico di Torino.
La nostra tesi è finalizzata alla progettazione di un servizio che faciliti l'incontro tra persone nell'ottica di creare relazioni di varia natura, che siano sentimentali o sessuali. Stiamo concentrando la ricerca sull'individuazione delle problematiche e dei bisogni che si riscontrano durante la creazione di nuove conoscenze. Il nostro obiettivo è quello di individuare nuove soluzioni per rispondere a queste esigenze.
Vorremmo parlare con te di alcuni aspetti che potrebbero esserci utili per la progettazione futura.
Hai dubbi o curiosità in merito prima di iniziare?

---

2 / Ice-breaker - 5 min
Ti va di raccontarci cosa fai nella vita, se studi o lavori, se vivi solo o no e con chi passi la maggior parte del tuo tempo durante la settimana?
Quale pronome preferisci che utilizziamo durante l'intervista?

---

3 / Svolgimento intervista - 30 min

Approccio. - 5 min
Approccio. - 5 min
Di solito come conosci nuove persone per instaurare relazioni sentimentali o sessuali? Quando incontri qualcuno che ti interessa di solito fai la prima mossa oppure preferisci aspettare che sia l'altra persona a prendere l'iniziativa?
Vi sono particolari difficoltà che incontri spesso durante il primo approccio?

oppure

Approccio. - 5 min
Immaginiamo che tu adesso voglia conoscere una nuova persona per instaurare una relazione sentimentale o sessuale. Come agiresti?

Autenticità. - 5 min
Quando conosci una persona online o offline ti risulta facile essere te stessa ed autentica nelle fasi iniziali di frequentazione?
Hai mai detto o fatto qualcosa che non ti rispecchiava pienamente? Come mai?

Performatività. - 5 min
Come affronti il tema dell'approccio sessuale durante le prime fasi di una conoscenza? Vi sono particolari problematiche che riscontri durante questa fase dell'approccio e sei mai stata condizionata dalle aspettative altrui prima dell'approccio sessuale?
Ti capita di parlare dell'andamento del rapporto dopo l'incontro oppure resta un tema difficile da affrontare?

Standard estetici. - 5 min
Ti va di raccontarci del rapporto con il tuo corpo? Ci sono dei tratti che ti fanno o hanno fatta sentire a disagio nell'incontro con l'altrə (non c'è bisogno di dirci quali se non te la senti)?
Ne hai parlato apertamente con i partner oppure tendi a nascondere questi aspetti? Come hanno reagito i partner?

Utilizzatori di dating app. - 5 min
Raccontami quali dating app hai utilizzato e descrivimi la tua esperienza con questi servizi.
Quali differenze hai riscontrato tra digitale e reale? Quale modalità ti è sembrata più efficace e perché?

oppure

Non utilizzatori di dating app. - 5 min
Qual è, secondo te, la fase più "critica" nell'instaurare un nuovo rapporto?
Hai mai pensato di usare delle dating app o saresti interessatə ad usarle? Se no, per quale motivo?

Modalità di approccio all'estero: Erasmus. - 5 min
In riferimento alla tua esperienza all'estero, hai notato delle differenze tra le modalità di approccio ad altre persone tra l'Italia ed il paese in cui hai vissuto?
Ti vengono in mente servizi, locali, app o altro che vengono comunemente usati nel paese in cui sei stata per conoscere nuove persone?

4 / Conclusione - 5 min
L'intervista è conclusa, ti ringraziamo per averci dedicato il tuo tempo. Le informazioni ottenute sono per noi molto importanti, le rielaboreremo per comprendere le principali criticità riguardanti la tematica e per capire dove indirizzare il progetto.
Abbiamo reciprocamente i contatti, quindi in caso di dubbi da parte nostra o da parte tua, sarà possibile sentirci senza problemi!
Hai domande o dubbi che vuoi riportare ora?
Grazie ancora per il tempo che ci hai dedicato, ciao.

PROTOCOLLO DI INTERVISTA 3

Indirizzato a utenti
LGBTQQIA+
Utilizzatori o non di dating app

Struttura dell'intervista
1 / Introduzione
2 / Ice-breaker
3 / Svolgimento intervista
4 / Conclusione

1 / Introduzione - 5 min
Ciao siamo Enrica ed Elisa ed oggi siamo qua per intervistarti per il nostro progetto di Service design per la tesi magistrale al Politecnico di Torino.
La nostra tesi è finalizzata alla progettazione di un servizio che faciliti l'incontro tra persone nell'ottica di creare relazioni di varia natura, che siano sentimentali o sessuali. Stiamo concentrando la ricerca sull'individuazione delle problematiche e dei bisogni che si riscontrano durante la creazione di nuove conoscenze. Il nostro obiettivo è quello di individuare nuove soluzioni per rispondere a queste esigenze.
Vorremmo parlare con te di alcuni aspetti che potrebbero esserci utili per la progettazione futura.
Hai dubbi o curiosità in merito prima di iniziare?

---

2 / Ice-breaker - 5 min
Ti va di raccontarci cosa fai nella vita, se studi o lavori, se vivi solo o no e con chi passi la maggior parte del tuo tempo durante la settimana?
Quale pronome preferisci che utilizziamo durante l'intervista?

---

3 / Svolgimento intervista - 30 min

Approccio. - 5 min
Di solito come conosci nuove persone per instaurare relazioni sentimentali o sessuali? Quando incontri qualcuno che ti interessa di solito fai la prima mossa oppure preferisci aspettare che sia l'altra persona a prendere l'iniziativa?
Vi sono particolari difficoltà che incontri spesso durante il primo approccio?

oppure

Approccio. - 5 min
Immaginiamo che tu adesso voglia conoscere una nuova persona per instaurare una relazione sentimentale o sessuale. Come agiresti?

Autenticità. - 5 min
Quando conosci una persona online o offline ti risulta facile essere te stessa ed autentica nelle fasi iniziali di frequentazione?
Hai mai detto o fatto qualcosa che non ti rispecchiava pienamente? Come mai?

Performatività. - 5 min
Come affronti il tema dell'approccio sessuale durante le prime fasi di una conoscenza? Vi sono particolari problematiche che riscontri durante questa fase dell'approccio e sei mai stata condizionata dalle aspettative altrui prima dell'approccio sessuale?
Ti capita di parlare dell'andamento del rapporto dopo l'incontro oppure resta un tema difficile da affrontare?

Standard estetici. - 5 min
Ti va di raccontarci del rapporto con il tuo corpo? Ci sono dei tratti che ti fanno o hanno fatta sentire a disagio nell'incontro con l'altrə (non c'è bisogno di dirci quali se non te la senti)?
Ne hai parlato apertamente con i partner oppure tendi a nascondere questi aspetti? Come hanno reagito i partner?

Utilizzatori di dating app. - 5 min
Raccontami quali dating app hai utilizzato e descrivimi la tua esperienza con questi servizi.
Quali differenze hai riscontrato tra digitale e reale? Quale modalità ti è sembrata più efficace e perché?

oppure

Non utilizzatori di dating app. - 5 min
Qual è, secondo te, la fase più "critica" nell'instaurare un nuovo rapporto?
Hai mai pensato di usare delle dating app o saresti interessatə ad usarle? Se no, per quale motivo?

Modalità di approccio all'estero: Erasmus. - 5 min
In riferimento alla tua esperienza all'estero, hai notato delle differenze tra le modalità di approccio ad altre persone tra l'Italia ed il paese in cui hai vissuto?
Ti vengono in mente servizi, locali, app o altro che vengono comunemente usati nel paese in cui sei stata per conoscere nuove persone?

Identità di genere ed orientamento sessuale. - 5 min
Raccontaci l'esperienza che hai vissuto nello sperimentare la tua identità di genere ed orientamento sessuale. Quali sono state le difficoltà maggiori che hai incontrato, ma soprattutto quali sono le difficoltà che incontri ancora oggi nell'incontro con l'altrə?

oppure

Questioning su identità di genere o orientamento sessuale. - 5 min
Raccontaci l'esperienza che stai vivendo nello sperimentare la tua identità di genere/orientamento sessuale. Quali sono le difficoltà più grandi che stai affrontando?

---

4 / Conclusione - 5 min
L'intervista è conclusa, ti ringraziamo per averci dedicato il tuo tempo. Le informazioni ottenute sono per noi molto importanti, le rielaboreremo per comprendere le principali criticità riguardanti la tematica e per capire dove indirizzare il progetto.
Abbiamo reciprocamente i contatti, quindi in caso di dubbi da parte nostra o da parte tua, sarà possibile sentirci senza problemi!
Hai domande o dubbi che vuoi riportare ora?
Grazie ancora per il tempo che ci hai dedicato, ciao.

PROTOCOLLO DI INTERVISTA 4

Indirizzato a utenti
Etero-cis o LGBTQQIA+
Utilizzatori o non di dating app
Relazione non monogama

Struttura dell'intervista
1 / Introduzione
2 / Ice-breaker
3 / Svolgimento intervista
4 / Conclusione

1 / Introduzione - 5 min
Ciao siamo Enrica ed Elisa ed oggi siamo qua per intervistarti per il nostro progetto di Service design per la tesi magistrale al Politecnico di Torino.
La nostra tesi è finalizzata alla progettazione di un servizio che faciliti l'incontro tra persone nell'ottica di creare relazioni di varia natura, che siano sentimentali o sessuali. Stiamo concentrando la ricerca sull'individuazione delle problematiche e dei bisogni che si riscontrano durante la creazione di nuove conoscenze. Il nostro obiettivo è quello di individuare nuove soluzioni per rispondere a queste esigenze.
Vorremmo parlare con te di alcuni aspetti che potrebbero esserci utili per la progettazione futura.
Hai dubbi o curiosità in merito prima di iniziare?

---

2 / Ice-breaker - 5 min
Ti va di raccontarci cosa fai nella vita, se studi o lavori, se vivi solo o no e con chi passi la maggior parte del tuo tempo durante la settimana?
Quale pronome preferisci che utilizziamo durante l'intervista?

---

3 / Svolgimento intervista - 30 min

Approccio. - 5 min
Di solito come conosci nuove persone per instaurare relazioni sentimentali o sessuali? Quando incontri qualcuno che ti interessa di solito fai la prima mossa oppure preferisci aspettare che sia l'altra persona a prendere l'iniziativa?
Vi sono particolari difficoltà che incontri spesso durante il primo approccio?

oppure

Approccio. - 5 min
Immaginiamo che tu adesso voglia conoscere una nuova persona per instaurare una relazione sentimentale o sessuale. Come agiresti?

Autenticità. - 5 min
Quando conosci una persona online o offline ti risulta facile essere te stessa ed autentica nelle fasi iniziali di frequentazione?
Hai mai detto o fatto qualcosa che non ti rispecchiava pienamente? Come mai?

Performatività. - 5 min
Come affronti il tema dell'approccio sessuale durante le prime fasi di una conoscenza? Vi sono particolari problematiche che riscontri durante questa fase dell'approccio e sei mai stata condizionata dalle aspettative altrui prima dell'approccio sessuale?
Ti capita di parlare dell'andamento del rapporto dopo l'incontro oppure resta un tema difficile da affrontare?

Standard estetici. - 5 min
Ti va di raccontarci del rapporto con il tuo corpo? Ci sono dei tratti che ti fanno o hanno fatta sentire a disagio nell'incontro con l'altrə (non c'è bisogno di dirci quali se non te la senti)?
Ne hai parlato apertamente con i partner oppure tendi a nascondere questi aspetti? Come hanno reagito i partner?

Utilizzatori di dating app. - 5 min
Raccontami quali dating app hai utilizzato e descrivimi la tua esperienza con questi servizi.
Quali differenze hai riscontrato tra digitale e reale? Quale modalità ti è sembrata più efficace e perché?

oppure

Non utilizzatori di dating app. - 5 min
Qual è, secondo te, la fase più "critica" nell'instaurare un nuovo rapporto?
Hai mai pensato di usare delle dating app o saresti interessatə ad usarle? Se no, per quale motivo?

Modalità di approccio all'estero: Erasmus. - 5 min
In riferimento alla tua esperienza all'estero, hai notato delle differenze tra le modalità di approccio ad altre persone tra l'Italia ed il paese in cui hai vissuto?
Ti vengono in mente servizi, locali, app o altro che vengono comunemente usati nel paese in cui sei stata per conoscere nuove persone?

Non monogamie etiche. - 5 min
Incontri difficoltà o frustrazioni nel comunicare e vivere il tuo stile relazionale quando incontri una nuova persona? Se sì, quali?

---

4 / Conclusione - 5 min
L'intervista è conclusa, ti ringraziamo per averci dedicato il tuo tempo. Le informazioni ottenute sono per noi molto importanti, le rielaboreremo per comprendere le principali criticità riguardanti la tematica e per capire dove indirizzare il progetto.
Grazie ancora per il tempo che ci hai dedicato, ciao.

Sara

18-25 anni
Donna
Eterosessuale
Stile relazionale monogamo

"Su Tinder si dà sempre per scontato che all'uscita dal vivo si avranno dei rapporti, mentre per me non è così; è un'ansia che vorrei non dover sentire prima dell'uscita."

Approccio.
Di solito come conosci nuove persone per instaurare relazioni sentimentali o sessuali? Quando incontri qualcuno che ti interessa di solito fai la prima mossa oppure preferisci aspettare che sia l'altra persona a prendere l'iniziativa?
Vi sono particolari difficoltà che incontri spesso durante il primo approccio?

Ho iniziato a conoscere le persone online quando ero più piccola e poi a vederle dal vivo dai 18 anni. Quando sono arrivata nella città nella quale studio non uscivo molto ed era il mio unico modo per conoscere qualcuno.
Mi viene più facile conoscerle online perché ho imparato così; mentre dal vivo non faccio quasi mai la prima mossa se mi piace qualcuno, preferisco aspettare di capire se davvero gli piaccio per una questione di insicurezza. Sto provando ad approcciarmi più spesso per prima, ma non riesco, perché risulto sempre imbarazzante dato che non sono capace e mi vergogno. Preferisco far capire all'altra persona che sono interessata e poi aspettare che si avvicini a me; risulto comunque goffa, ma è una mia caratteristica.
In chat capita che chieda a qualcuno di uscire.

Quali sono le difficoltà maggiori che incontri quindi nell'approccio con l'altro?

La principale difficoltà è che mi vergogno e ho proprio paura del rifiuto, quindi ci rimango male se non piaccio all'altra persona. Poi dipende dal periodo, perché nei momenti nei quali non sto bene con me stessa un rifiuto è difficile da accettare, ma questo deriva da traumi passati.

—

Autenticità.
Quando conosci una persona online o offline ti risulta facile essere te stessa ed autentica nelle fasi iniziali di frequentazione?
Hai mai detto o fatto qualcosa che non ti rispecchiava pienamente? Come mai?

Quando conosco qualcuno sono anche troppo sincera, vorrei risultare più misteriosa, ma al primo appuntamento racconto già tutta la mia vita. Penso derivi dall'ansia di non voler stare in silenzio, quindi mi capita di parlare a raffica.
Non sono completamente me stessa nei gesti, però, perché non sono mai arrivata a frequentazioni di qualche mese, quindi non mi comporto come farei in un gruppo di amici e risulto rigida. Non mi piace uscire a mangiare ai primi appuntamenti, per esempio, perché ho paura di fare figuracce.
Il giudizio dell'altro per me è pesantissimo, infatti mi rendo conto di essere libera nell'esprimermi a parole, ma non nei comportamenti.

Per quali motivi pensi di avere questa paura del giudizio?

Da una parte deriva dalla mia timidezza; dall'altra è legata ad esperienze passate nelle quali ho subito molti giudizi, anche per cose che non lo meritavano perché erano tratti di me che nessuno avrebbe dovuto giudicare. In adolescenza li ho vissuti male perché arrivavano dai miei coetanei, infatti con gli adulti non ho problemi ad interfacciarmi.
Quando ero adolescente avevo un amico (forse non così amico) che mi ha giudicata sul modo di truccarmi, di vestirmi e altro, quindi ad oggi mi chiedo sempre cosa possa vedere un ragazzo in me durante la conoscenza.
Alcune persone con le quali mi sono frequentata mi hanno giudicata per il colore dei capelli, per il comportamento o per altre cose che, alla fine, mi hanno fatto male.
In generale, però, la maggior parte delle esperienze negative che mi hanno causato insicurezze derivano dall'adolescenza e dal contesto nel quale sono cresciuta (amicizie e scuola). Una parte molto piccola è derivante dal mio carattere.

—

Performatività.

Come affronti il tema dell'approccio sessuale durante le prime fasi di una conoscenza? Vi sono particolari problematiche che riscontri durante questa fase dell'approccio e sei mai stata condizionata dalle aspettative altrui prima dell'approccio sessuale?

Nei primi approcci sessuali sì, mi è capitato di avere dei rapporti senza volerlo veramente, addirittura la mia prima volta è stata una simil molestia e sono stata convinta a parole.
Quando sono andata a vivere nella città nella quale mi trovo adesso mi è capitato di avere di nuovo degli approcci con alcune persone ed inizialmente ero molto vincolata dal dover avere dei rapporti, perché avevo paura di essere giudicata come troppo perfettina o severa altrimenti e non volevo far allontanare le altre persone per questo.
Ad oggi sono più libera di non fare ciò che non mi va, piuttosto invento alcune scuse.

Ti capita di parlare dell'andamento del rapporto dopo l'incontro oppure resta un tema difficile da affrontare?

La prima volta è sempre imbarazzante, perché non riesco ad aprirmi completamente; piuttosto invio un messaggio il giorno dopo.
Dalla seconda volta si inizia a parlarne un po' con timidezza e sto imparando ad esporre i miei gusti per evitare che l'altra persona non sappia come comportarsi.
Non ne parlo in modo disinvolto, però ne parlo.

—

Standard estetici.

Ti va di raccontarci del rapporto con il tuo corpo? Ci sono dei tratti che ti fanno o hanno fatta sentire a disagio nell'incontro con l'altrə (non c'è bisogno di dirci quali se non te la senti)?

Hai aperto un vaso di Pandora. Faccio una premessa: non sono mai stata magra e fino a qualche anno fa c'erano molti tabù su questi temi.
Ho iniziato ad ingrassare molto a 13 anni e non è stato facile per me approcciarmi agli altri, perché non c'erano tutti i movimenti attuali di *body positivity*, quindi ho ricevuto un po' di bullismo anche. Non sono mai stata molto debole, quindi non mi interessava troppo il giudizio degli altri, ma a 15-16 anni ho subito bullismo dai compagni di classe a causa del mio peso.
Ho iniziato a notare che sulla base del mio peso le persone mi trattano in modi diversi. Per alcuni anni ho perso peso e sono arrivata ad essere molto in forma: le persone si approcciavano diversamente a me, soprattutto i miei compagni che prima mi bullizzavano. Non concepisco come le persone possano cambiare atteggiamento sulla base dei chili che ho; io non dimentico ciò che ho subito.
Il mio atteggiamento è stato per anni vincolato dal mio peso e, quando ero in forma, avevo molta paura di tornare a com'ero prima, quindi evitavo tutti i cibi grassi e qualsiasi cosa potesse farmi prendere peso.

A 16 anni stavo bene con me stessa perché ero dimagrita, ma avevo comunque alcune paranoie che derivavano dai giudizi di una mia amica, la quale sottolineava alcuni miei tratti fisici in modo negativo.
Quando dovevo spogliarmi davanti ad un ragazzo avevo sempre paura di cosa potesse pensare. Soprattutto non mi sentivo davvero così magra, perché avevo una concezione distorta del mio corpo.

Dopo il Covid ho ricominciato a prendere peso senza più riuscire a dimagrire, quindi il mio corpo è di nuovo un tabù e non mi sento bene con me stessa. Evito molto i ragazzi in questo periodo, anche se sto di nuovo cominciando a perdere peso.

Ti è mai capitato di subire violenze online riguardo a queste tematiche usando le dating app?

Una volta sono stata con un ragazzo che ci ha provato tantissimo con me e poi dal vivo mi ha praticamente insultata durante tutto il rapporto. È stata tra le esperienze più imbarazzanti. Penso che il problema fosse lui comunque e che non riuscisse a trovare nessuna persona a causa del suo atteggiamento.

Alcuni anni fa, quando stavo bene con il mio corpo, mi è capitato di ricevere alcuni messaggi di odio, insulti ed altro, ma la vivevo bene perché ero a mio agio con me stessa. Addirittura qualcuno mi ha scritto per gioco, perché su TikTok era uscita una challenge che prevedeva di dover baciare persone in carne.

Quest'estate un ragazzo mi ha stressata moltissimo online per farsi accettare

l'amicizia, ma dopo l'uscita dal vivo mi ha insultata dicendo che non ero il suo tipo ideale. Non gli ho dato alcuna soddisfazione: gli ho semplicemente detto che della sua opinione non mi interessava nulla e l'ho bloccato.
All'inizio, ripensandoci, ci sono rimasta molto male perché nemmeno io mi sentivo bene con il mio corpo, quindi è come se mi avesse fatto notare qualcosa che già faceva male a me; dopo un mese me ne sono completamente dimenticata.
Quando succedono queste cose non ne parlo con nessuno, perché non mi va di stare nuovamente male raccontandole. Mi auto-conforto ripetendomi che il problema non sono io, perché nessuno ha il diritto di dirmi cosa pensa sul mio corpo, anche se sono io la prima a non sentirmi bene.

—

Utilizzatori di dating app.
Raccontami quali dating app hai utilizzato e descrivimi la tua esperienza con questi servizi.
Quali differenze hai riscontrato tra digitale e reale? Quale modalità ti è sembrata più efficace e perché?

Sono ossessionata dalle dating app, quando mi annoio ne provo alcune a caso: da piccola avevo Lovoo, ma non sapevo bene come utilizzarla; ho provato Badoo, ma senza grande interesse e non mi è piaciuta; poi ho usato Tinder quattro o cinque anni fa e l'ho tenuto per qualche settimana, ma non riuscivo ad usarlo e avevo l'ansia che qualcuno del mio paese mi vedesse sull'app, perché era ancora un tabù.
L'anno scorso ho riprovato con Tinder ed inizialmente era interessante perché era qualcosa di nuovo, quindi sono uscita con un paio di ragazzi. Adesso la utilizzo principalmente quando mi annoio e voglio parlare con qualcuno, ma non mi interessa più di tanto come app e la trovo molto superficiale.
Con Facebook o Instagram è meno scontato che le persone cerchino solo rapporti sessuali, perché si hanno magari delle conversazioni di qualche mese prima di vedersi. Trovo questi social più spontanei rispetto alle dating app. Su Tinder si dà sempre per scontato che all'uscita dal vivo si avranno dei rapporti, mentre per me non è così; è un'ansia che vorrei non dover sentire prima dell'uscita.
Ho utilizzato anche Facebook Dating e mi sembra un po' più tranquillo rispetto a Tinder.

Preferisco sempre le conoscenze dal vivo comunque, ma spesso devo aver bevuto un po' per potermi approcciare a qualcuno, altrimenti sono timida.
Sono anche tempi difficili, perché i ragazzi si sentono a disagio ad approcciarsi ogni tanto, dato che è molto facile che una ragazza gridi al catcalling per molto poco. Io sono abbastanza tranquilla su questo perché, se vedo che è stato fatto in modo buono, capisco che era una scusa per approcciarsi.

—

Luca

26-35 anni
Uomo
Eterosessuale
Stile relazionale monogamo

“Mi sento sotto pressione a volte perché mi rendo conto di essere io stesso a non avere le idee chiare durante le prime fasi di frequentazione, quindi mi sento sballottato. Parlandone con gli amici mi chiarisco le idee, ma sento più pressione.“

Approccio.

Di solito come conosci nuove persone per instaurare relazioni sentimentali o sessuali?

Questo argomento mi piace molto e ne parlo spesso con i miei amici: qualcuno di loro preferisce commentare le storie di Instagram, qualcuno – come me – preferisce approcciarsi di persona. Tramite i social non ho quella spinta in più per continuare la conoscenza. Un mio amico, ad esempio, scrive alle ragazze sui social in modo randomico e senza conoscerle. A me non piace conoscerle senza poter scambiare due parole di persona e vedere le reazioni durante la conversazione. Trovo molto fredda la conversazione online.

Quando incontri qualcuno che ti interessa di solito fai la prima mossa oppure preferisci aspettare che sia l'altra persona a prendere l’iniziativa?

Sinceramente non ti so dare una risposta, però spesso ricevo feedback da ragazze che mi dicono che riesco a metterle a proprio agio. Molto spesso mi dicono che è un piacere uscire con me, ma non saprei dire se sono il primo o meno ad iniziare la conversazione, mi adatto al contesto.

—

Autenticità.

Quando conosci una persona online o offline hai mai seguito dei comportamenti che non ti appartengono per aderire al tuo ruolo di genere ed a quello che pensi l’altra persona si aspetti da te?

Dipende molto dal contesto. Faccio anche una premessa: saranno l'Università che ho frequentato ed il campo lavorativo del quale mi occupo, ma sono abituato a prevedere le mosse di un utente in anticipo; questo significa che se sono in una situazione nella quale capisco che dall’altra parte non c’è un feedback positivo, non cerco nemmeno di fare le prime mosse e gioco in ritirata. Se ricevo dei feedback positivi, invece, si va avanti step by step.

L’ultima ragazza che ho frequentato mi aveva scritto per prima sui social. Questo atteggiamento a me non era piaciuto perché non sapevo nemmeno quale fosse il suo aspetto fisico; mi aveva scritto da una conoscenza in ambiente lavorativo. In chat ero molto tirato perché non sapevo se dall’altro lato ci fosse una persona che mi potesse interessare e cercavo in maniera rapida di proporre un’uscita: alla fine siamo andati a prendere una pizza e non mi sono tirato indietro. All’inizio di una conoscenza ci possono essere anche alcuni minuti di silenzio (e questo me lo ha sottolineato lei), ma potrebbero derivare anche dal fatto che sto elaborando i feedback per poi trarre delle conclusioni.
Queste pressioni che mi fanno le ragazze posso anche tollerarle se vedo che la strada merita, altrimenti faccio il freddo e gioco in ritirata.
In questo momento, ad esempio, c’è una collega di lavoro con la quale mi sento,

ma non mi sto sbilanciando più di tanto perché, secondo me, il dado della sorte lo avete di più voi donne e siete voi che decidete di più la situazione.

Quando conosci una persona online o offline ti risulta facile essere te stesso ed autentico nelle fasi iniziali di frequentazione?
Hai mai detto o fatto qualcosa che non ti rispecchiava pienamente? Come mai?

Anche questa domanda mi piace molto perché ne parlo spesso con gli amici. Mi dicono tutti che sono sempre troppo autentico; per una volta ho fatto il falso, su consiglio di un amico, ed ha funzionato di più. Lì mi sono venuti i dubbi sul fatto che forse dovrei essere più falso. In quel momento cercavo di omettere alcuni aspetti per piacere di più e magari di fingere alcuni interessi.
Se mi sento giudicato cerco di fregarmene, perché se qualcuno mi dice di fare qualcosa che a me non va, non mi interessa cosa ha da dirmi.

—

Performatività.
Sei mai stato condizionato dalle aspettative altrui prima dell'approccio sessuale?

Dipende dalle situazioni. Tanti anni fa avevo fatto uno scherzo tra amici, era una questione sempre di feedback: avevo chiesto ad un mio amico se secondo lui da parte della ragazza ci fosse interesse e lui mi aveva detto di sì. Mi sono sentito sotto pressione in quel caso di dover portare a termine il rapporto.
Mi sento sotto pressione a volte perché mi rendo conto di essere io stesso a non avere le idee chiare durante le prime fasi di frequentazione, quindi mi sento sballottato. Parlandone con gli amici mi chiarisco le idee, ma sento più pressione. Da parte delle partner, invece, non la sento.

Ti capita di parlare dell'andamento del rapporto dopo l'incontro oppure resta un tema difficile da affrontare?

Mi piacciono la comunicazione ed il confronto, quindi non è un problema parlarne.

—

Standard estetici.
Ti va di raccontarci del rapporto con il tuo corpo? Ci sono dei tratti che ti fanno o hanno fatto sentire a disagio nell'incontro con l'altrə (non c'è bisogno di dirci quali se non te la senti)?

In questo periodo sono abbastanza robusto, però non mi sono mai interessato troppo del mio corpo. Sono un po' menefreghista. L'unica cosa che ti posso dire è che ora con l'età mi sento più riflessivo ed influenzato dal corpo. Provo a mettermi a dieta e non riesco, ma non me ne faccio una croce. Magari parlando con gli amici sento di non essere all'altezza di alcune ragazze, pazienza.

Ne hai parlato apertamente con le partner oppure tendi a nascondere questi aspetti? Come hanno reagito le partner?

Cerco di essere sempre me stesso, non nascondo niente. Una delle ragazze con le quali mi sono sentito mi aveva detto che sono robusto; le avevo detto che anche lei lo era, perché era vero.
Molte ragazze della mia città non si preoccupano dell'aspetto fisico, ma interessano loro il carattere ed il cervello.
Molto spesso cerco il confronto con amici ed amiche per poter migliorare, ma devono essere amicizie fidate e di lunga data. Il confronto per me è utile per avere punti di vista diversi, poi i giudizi non li prendo come legge, ma ragiono sempre con la mia testa.

—

Utilizzatori di dating app.
Raccontami quali dating app hai utilizzato e descrivimi la tua esperienza con questi servizi.

Ho utilizzato Tinder e Facebook Dating quando studiavo all'Università. Ho avuto sempre esperienze negative, non capisco se sia stato sempre sfortunato o se non funzionino. Non ho mai conosciuto una ragazza attraverso queste applicazioni; non so se sia perché non ho la versione premium.
Ho provato queste app anche anni fa, in altre città d'Italia, ma non erano ancora molto diffuse e non si trovavano molte persone.
Attualmente non le utilizzo più perché so che tanto non trovo nessuna ragazza. Ho notato che magari in città più distanti dalla mia si potrebbe trovare qualche ragazza, ma sono lontane.
Inizialmente, quindi, le ho scaricate per divertimento (per scherzare con le ragazze), poi le ho usate per curiosità (nella speranza di trovare qualche studentessa universitaria) ed infine per cercare qualcosa di più, visto che in molti le utilizzano con buoni risultati.
Secondo me sarebbe interessante usare la geolocalizzazione come fa Telegram, però dovrebbe funzionare bene perché se no non ha senso.

—

Eleonora

18-25 anni
Donna
Eterosessuale
Stile relazionale monogamo

"Tendo ad essere passiva nelle fasi di approccio. Sarebbe bello poter scegliere, anziché essere scelta, perché mi darebbe la possibilità di conoscere la persona che veramente mi piace, ma per la timidezza ed un po' anche per il ruolo di genere non riesco a farlo."

Approccio.

Di solito come conosci nuove persone per instaurare relazioni sentimentali o sessuali? Quando incontri qualcuno che ti interessa di solito fai la prima mossa oppure preferisci aspettare che sia l'altra persona a prendere l'iniziativa?
Vi sono particolari difficoltà che incontri spesso durante il primo approccio?

In generale tendo ad essere passiva nelle fasi di approccio, come accade anche a tante altre mie amiche. Mi capita di fare delle mosse che non sono evidenti, come ad esempio fare alcuni sguardi, e poi di aspettare che sia l'altro ad approcciarsi. Sarebbe bello poter scegliere, anziché essere scelta, perché mi darebbe la possibilità di conoscere la persona che veramente mi piace, ma per la timidezza ed un po' anche per il ruolo di genere non riesco a farlo.
In ambiente universitario il periodo di ottobre è sempre adatto per conoscere molte persone, perché poi durante l'inverno si esce di meno. Capita di organizzare delle serate dove si uniscono alcuni gruppi tra loro ed è facile conoscere gente nuova, spesso agevolati dalla base alcolica.
In discoteca, invece, ovviamente si conosce altra gente, però molto spesso la perdi di vista dopo la serata, quindi ti comporti anche di conseguenza ed a volte fai tutto subito.

Ho usato anche Tinder, che è diventata molto famosa tra gli universitari. Nel mio caso ho incontrato spesso persone che volevano semplicemente avere dei rapporti sessuali, quindi mi sono stufata perché non riesco a costruire niente di duraturo. Capita anche di avere molte chat in contemporanea e di non avere voglia di rispondere a tutti.
Parlandone con le mie amiche ragionavamo sul fatto che, in realtà, è più soddisfacente avere dei rapporti con qualcuno che conosci durante una serata, perché almeno sono successe alcune dinamiche che hanno condotto a quel punto, anziché partire già con quell'intenzione strutturata su Tinder sin dalle prime fasi di conoscenza.
In altri casi mi è capitato di matchare persone che lavoravano ed avevano poco tempo per fare conoscenze, ma magari volevano allargare la cerchia di amicizie in modo semplice.

Qual è la difficoltà maggiore che incontri nel rendere le relazioni durature?

Il problema è che dall'altra parte non c'è l'intenzione di portare avanti qualcosa di duraturo il più delle volte. In alcuni casi vorrei evitare di perdere tempo con persone che non cercano le mie stesse cose, magari non arrivando nemmeno all'appuntamento.
È anche vero che dovrei prendere di più l'iniziativa; ho notato che nei locali LGBT+ la gente si butta molto di più.
La mia difficoltà sta nel trovare delle persone interessanti e che mi piacciano esteticamente; poi nel mantenere una continuità, perché ad oggi ho capito

che non cerco più dei rapporti occasionali. Ovviamente non mi presento ad una persona dicendo che vorrei qualcosa di serio, perché non posso sapere che rapporto ci sarà prima di conoscerla, però quando le cose sembrano diventare più durature, dall'altra parte vedo un po' di difficoltà.

—

Performatività.

Come affronti il tema dell'approccio sessuale durante le prime fasi di una conoscenza? Vi sono particolari problematiche che riscontri durante questa fase dell'approccio e sei mai stata condizionata dalle aspettative altrui prima dell'approccio sessuale?
Ti capita di parlare dell'andamento del rapporto dopo l'incontro oppure resta un tema difficile da affrontare?

Non avendo mai avuto una relazione stabile, mi è capitato poco di parlare delle mie preferenze, anzi, ogni tanto capita che l'altra persona mi chieda come sta andando e lo trovo fastidioso perché mi sembra che sia solo per alzare la sua autostima.
Sicuramente non mi è mai capitato di parlare delle preferenze prima di un rapporto ed anche questo non mi piace, perché secondo me in un rapporto più stabile si instaura un legame diverso e si riesce a conoscere maggiormente se stessi e l'altro. Nel caso di rapporti occasionali queste tematiche non sono affrontate, anche perché spesso accadono durante delle serate o comunque in contesti che non favoriscono il dialogo.

Per quanto riguarda le aspettative mi capita a volte di avere dei rapporti perché mi fa piacere, ma durante il rapporto poi mi passa la voglia e non so come comportarmi. Nessuno ci ha insegnato a comunicare il fatto che non ci stia più bene continuare il rapporto, anzi, spesso ci si illude che continuando possa migliorare. Ci sono state delle situazioni nelle quali non ero entusiasta.

—

Standard estetici.

Ti va di raccontarci del rapporto con il tuo corpo? Ci sono dei tratti che ti fanno o hanno fattə sentire a disagio nell'incontro con l'altrə (non c'è bisogno di dirci quali se non te la senti)?
Ne hai parlato apertamente con i partner oppure tendi a nascondere questi aspetti? Come hanno reagito i partner?

Ultimamente mi sto rendendo conto del fatto che i ragazzi su Tinder tendono ad avere degli standard non molto elevati, secondo me perché sanno che non c'è molta scelta. Mi è capitato di uscire con gente che ritenevo molto bella e di pensare che potesse trovare qualcuno di molto più bello di me.
Al primo incontro non sento tante pressioni dal punto di vista dell'aspetto fisico, perché se so che sarà un incontro occasionale non mi interessa il giudizio dell'altro perché per me vale poco. Sicuramente in qualcosa di più duraturo credo che inizierei a farmi alcuni problemi; ad esempio, mi rendo conto di preferire poca

luce o le luci spente quando mi spoglio davanti all'altra persona perché sono un po' condizionata dalla mia pancia. So che in certi movimenti non mi piace come si mostra; la stessa cosa vale per alcune espressioni facciali.
Di questi aspetti non ne parlo con le persone che frequento, ma nemmeno troppo con dei conoscenti; ad esempio non mi piace il mio naso e se esce un discorso su questo argomento preferisco non dire nulla.

Conoscere persone belle online ti condiziona nell'incontro dal vivo?

Secondo me sì. Ogni tanto matcho con persone che reputo davvero troppo belle, quindi penso subito che con me non cerchino niente di serio ed evito l'incontro per non rimanerci male. In alcuni casi li reputo anche arroganti e pieni di sé, anche se in realtà non lo posso sapere.
Dall'altro lato elimino anche le persone che proprio esteticamente non mi piacciono.
Già così mi precludo di poter conoscere una bella fetta di persone.
In generale, se mi sentissi particolarmente bella credo che avrei un atteggiamento diverso, per esempio mi farei desiderare di più.

Prima di uscire dal vivo con una persona sono contenta di passare su Instagram, perché posto costantemente tante cose e sicuramente ci sono più foto, scritte o in generale emerge di più la mia personalità, mentre su Tinder non così tanto.

Non mi sento troppo a disagio con il mio corpo, dipende un po' dai periodi, però – se mi sentissi più sicura di me – credo che farei più la difficile nella conversazione, un po' da *femme fatale*.

Cosa ti manca, allora, per riuscire ad approcciarti ad una persona dal vivo?

Credo di aver assimilato molto l'idea che sia il ragazzo a doversi approcciare per primo e mi risulta difficile distaccarmene.
Noi ragazze non siamo state abituate ad approcciare per prime, quindi non saprei nemmeno portare avanti la conversazione con un ragazzo dopo averlo salutato. Ho interiorizzato lo stereotipo della ragazza che aspetta e fa solo delle mosse intermedie.

Dall'altro lato conta anche l'aspetto fisico, perché una ragazza bella si fa meno scrupoli e, soprattutto, dopo qualche occhiata ad un ragazzo sicuramente viene approcciata; io e le mie amiche siamo molto timide e lasciamo perdere dei ragazzi carini, in alcune occasioni, pensando che tanto ce ne saranno altri.

Vorrei impegnarmi a conoscere dei ragazzi al di fuori del mondo notturno, per esempio attraverso delle associazioni, perché mi dà molto fastidio conoscere le persone e poi perdere totalmente il contatto.

—

Modalità di approccio all'estero: erasmus.

In riferimento alla tua esperienza all'estero, hai notato delle differenze tra le modalità di approccio ad altre persone tra l'Italia ed il paese in cui hai vissuto?
Ti vengono in mente servizi, locali, app o altro che vengono comunemente usati nel paese in cui sei stata per conoscere nuove persone?

In Erasmus ci sono molti eventi ed occasioni per incontrare altre persone Erasmus, però è difficile creare davvero dei legami perché si sa già sarà un'esperienza limitata nel tempo. Per quanto riguarda le modalità di approccio non ho visto delle grandi differenze tra la Spagna e l'Italia, perché sono due culture molto simili.
Sicuramente è interessante conoscere persone straniere per un confronto tra culture, infatti ho scaricato Tinder proprio in Erasmus per conoscere persone che in altre situazioni non riuscivo a conoscere. Gli studenti erasmus subiscono un po' una ghettizzazione, perché le persone del posto non vogliono stringere legami che si sa già che finiranno.
Ho scaricato Tinder anche perché ero in una città nella quale non mi conosceva nessuno, quindi non sarei stata giudicata, perché sento ancora molto lo stereotipo legato alle dating app come qualcosa di poco serio; ultimamente l'ambiente universitario è un po' più aperto.

—

*

Giulia

18-25 anni
Donna
Eterosessuale
Stile relazionale monogamo

“Mi stufo in fretta perché mi passa la voglia di messaggiare con le persone, quindi la conoscenza non va molto avanti per questo.”

Approccio.
Di solito come conosci nuove persone per instaurare relazioni sentimentali o sessuali? Quando incontri qualcuno che ti interessa di solito fai la prima mossa oppure preferisci aspettare che sia l'altra persona a prendere l’iniziativa?

Dipende, conosco persone sia online (su Tinder), sia di persona. Nelle uscite di persona frequento solo chi conosco già, quindi non esco con sconosciuti.
Tinder lo utilizzo poco, dipende dal periodo.
Di solito aspetto che sia l'altra persona ad approcciarsi.

Quando ti capita di uscire con persone che già conosci, come mai aspetti che siano loro ad approcciarsi per prime?

Sono molto timida; poi è sempre successo in modo molto casuale in realtà.
Mi capita di conoscere persone nuove quando vado a ballare, ma poi non porto mai avanti la conoscenza.

Vi sono particolari difficoltà che incontri spesso durante il primo approccio?

Mi stufo in fretta perché mi passa la voglia di messaggiare con le persone, quindi magari la conoscenza non va molto avanti per questo.
Anche se esco con qualcuno di persona poi non mi va di continuare a messaggiare tutto il tempo.

—

Autenticità.
Quando conosci una persona online o offline ti risulta facile essere te stessa ed autentica nelle fasi iniziali di frequentazione?

Sì sono sempre me stessa.

—

Performatività.
Come affronti il tema dell’approccio sessuale durante le prime fasi di una conoscenza? Vi sono particolari problematiche che riscontri durante questa fase dell’approccio e sei mai stata condizionata dalle aspettative altrui prima dell'approccio sessuale?

No, sono sempre stata molto fortunata e non mi è mai capitato di incontrare persone che mi forzassero a fare qualcosa di controvoglia.
Non ne parlo mai con l'altra persona di cosa cerco, ma spontaneamente non ci sono mai stati problemi. Ho incontrato persone con le quali cercavamo le stesse cose.

Ti capita di parlare dell'andamento del rapporto dopo l'incontro oppure resta un tema difficile da affrontare?

Non mi capita mai di parlarne, anche se forse sarebbe importante farlo. Dipende anche dall'altra persona: se la conosco bene non è un problema, però non è mai successo.
A volte ne sento il bisogno, ma alla fine non so perché non ne parli mai.

Ti capita di parlarne anche con amici e/o conoscenti e in che termini?

Con le mie amiche sì. A volte penso che alcune cose le avrei potute dire anche al ragazzo con cui sono stata, ma poi non lo faccio.

—

Standard estetici.
Ti va di raccontarci del rapporto con il tuo corpo? Ci sono dei tratti che ti fanno o hanno fatta sentire a disagio nell'incontro con l'altrə (non c'è bisogno di dirci quali se non te la senti)?

Da piccola avevo avuto dei problemi con il mio corpo, però ora va meglio. L'ho superata solo grazie ad un lavoro su me stessa.

—

Utilizzatori di dating app.
Raccontami quali dating app hai utilizzato e descrivimi la tua esperienza con questi servizi.

Ho usato solo Tinder. La mia critica riguarda il fatto che si possono fare tantissimi match, ma alla fine si esce con un decimo di tutte le persone matchate. Il problema è che magari non si apre nemmeno la conversazione, oppure qualcuno fa ghosting, quindi si esco poi con poche persone. Poi non mi piace messaggiare, però se conosco una persona su Tinder ci messaggio un po' prima di uscire dal vivo.

Di solito esci con persone sconosciute o con qualcuno che ha amicizie in comune?

Di solito controllo su Instagram se ci sono amicizie in comune: ero uscita con un ragazzo della mia stessa Università, mentre con un altro non avevo nessuna amicizia in comune. Mi è capitato di organizzare un paio di uscite, fare alcuni aperitivi, ma non erano niente di serio.

Prima hai detto di utilizzare Tinder solo in alcuni periodi, quali?

Sì, lo utilizzo quando studio all'estero per conoscere persone nuove.
In altri momenti, invece, lo disinstallo perché non lo utilizzo, oppure perché scorro tra le proposte ma non trovo profili interessanti. Quando so che a breve

devo partire per studiare fuori dall'Italia non lo utilizzo perché non ha senso.

—

Modalità di approccio all'estero: erasmus.
In riferimento alla tua esperienza all'estero, hai notato delle differenze tra le modalità di approccio ad altre persone tra l'Italia ed il paese in cui hai vissuto?
Ti vengono in mente servizi, locali, app o altro che vengono comunemente usati nel paese in cui sei stata per conoscere nuove persone?

Quando ero in Spagna mi è capitato di partecipare ad alcune serate di Tandem linguistico nelle quali vi era modo di conoscere altre persone, però erano sempre organizzate da associazioni Erasmus.
Per il resto non mi sembra che vi siano molte differenze rispetto all'Italia.
Non mi è mai capitato di usare servizi particolari o qualcosa che in Italia non vi sia.

—

Alessio

26-35 anni
Non-binary (agender) / No pronouns
Asessuale (greysessuale)
Stile relazionale flessibile

"Il discorso non è solo legato alla mia insicurezza, ma anche al fatto che se sento della repulsione circa quello che può significare una determinata identità, un determinato orientamento, mi chiedo che senso abbia continuare la conoscenza."

Approccio.
Immaginiamo che tu adesso voglia conoscere una nuova persona per instaurare una relazione sentimentale o sessuale. Come agiresti?

Senza vergogna vi dirò che questa è una cosa che mi mette molto in difficoltà, ma ne parlo volentieri perché secondo me quello che state facendo è proprio interessante e necessario.
Mi mette in difficoltà perché, posto che viviamo in un paese che non si occupa ancora di educazione sessuale, di educazione emotiva ed affettiva, mi turba abbastanza il fatto che quando le persone si rapportano con me, si rapportano anche con i loro bias. Certo, è un po' inevitabile, capita con chiunque a prescindere dal genere e dall'orientamento. Questo fatto mi disturba parecchio.
Mi è capitato di avere rapporti con donne e con uomini (non è mai successo con persone non binarie o persone trans) e l'esperienza che viene poi sempre raccontata è quella della bisessualità, quindi come una sorta di cancellazione.
Tornando, invece, al genere mi definisco greysessuale e credo che sia risultato abbastanza escludente nel mio approccio alla sessualità ed all'affettività.
Chiaramente quando cresciamo e ci formiamo una parte della nostra identità la costruiamo ed una parte viene costruita da un insieme di relazioni, di esperienze di cui noi non siamo nemmeno troppo in controllo fondamentalmente. Ecco, quando si parla di cosa significhi non identificarsi in alcun genere, io parto dal presupposto che la risposta scontata sia «ma va, sei un uomo» e molto spesso accade così, anche in ambienti legati all'attivismo o nella propria bolla.

*

Spesso si fa confusione tra espressione di genere ed identità di genere: a volte la mia espressione di genere è piuttosto maschile, alle volte è più variopinta; dipende anche da quanta voglia ne ho onestamente, perché non è che abbia sempre voglia di curarmi allo stesso modo. Si ritrova sempre questo aspetto legato alla performance che in qualche modo devi portare avanti, sia riguardo la tua identità, sia riguardo al modo in cui interagisci con le altre persone. Per me questo è un argomento super complicato e quindi va a finire che molto spesso io le cose le combino da ubriaco, quando si lasciano i freni; sempre con il consenso chiaramente. Lo sento molto questo blocco altrimenti.
Le cose sono anche cambiate durante gli anni: magari una volta questa sensazione era più forte, mentre adesso me ne frego di più e dico "I speak my truth" e poi vediamo.
Il discorso non è solo legato alla mia insicurezza, ma anche al fatto che se sento della repulsione circa quello che può significare una determinata identità, un determinato orientamento, mi chiedo che senso abbia continuare la conoscenza. Quando, invece, la situazione è positiva, tendo ad essere molto più chiaro dell'altra persona di solito: se mi interessa glielo dico, spiego cosa voglio fare e cosa non voglio fare.

Allo stesso tempo, dall'altro lato, riscontro parecchie volte comportamenti ambigui, perché, nonostante seguiamo pagine sui social che parlano di

queste tematiche, nonostante ci si ponga come aperti, alla fine secondo me il comportamento non è ancora troppo bene affinato e si rischia di affidarsi molto a degli schemi vecchi. Riscontro molti problemi relativi alle cose non dette, ai timori che rimangono irrisolti, alle perplessità e diventano anche una sorta di manipolazione, perché ci si comporta in certi modi per non far capire alcune cose.
Io onestamente sono abbastanza piena di queste cose qua e penso che se tuttə fossimo più sinceri (e in certi casi non è una nostra colpa, quindi se fossimo resi più consapevoli) le cose sarebbero molte diverse.

—

Performatività.
Come affronti il tema dell'approccio sessuale durante le prime fasi di una conoscenza? Vi sono particolari problematiche che riscontri durante questa fase dell'approccio e sei mai statə condizionatə dalle aspettative altrui prima dell'approccio sessuale?

Condizionato sì, ma secondo il meccanismo di cui ti parlavo prima, quindi magari non ci provo neanche con una persona perché, nel momento in cui capisco che come funziona la situazione, evito di farmi del male.
Credo che questo abbia anche influito molto sul mio comportamento sessuale e sul mio orientamento (chiamiamolo così). La greysessualità viene definita come una un'attrazione sessuale non conforme e fa parte dello spettro asessuale.
Quello di cui mi accorgo è che mi capita molto poco frequentemente di sentire un'attrazione sessuale guardando una persona; non mi capita praticamente mai di sessualizzare le persone con il pensiero, che è una cosa "strana". Mi sono fatto anche molte domande su questa cosa e penso che comunque sia stata un po' indotta, secondo quello che ti raccontavo prima, dall'impossibilità di comunicare e quindi ti porta un po' a ad autoescludere alcune possibilità. Questo ha a che fare con il tema di cui parlavi prima della performance.

Invece, per esempio, un ambiente per me molto poco performativo (o performativo quando c'è consenso) è l'ambiente digitale. Non ho mai scaricato una dating app, però mi capita spesso di praticare sexting (e anche di più) e mi sorprende sempre notare come le altre persone siano molto più libere. Con gente che ho conosciuto online in queste dinamiche ho anche avuto dei rapporti fisici ed è una cosa quasi assurda, perché sembra che il fatto di non avere la persona davanti, di non sapere quella che è la sua storia, di non sapere quello che è il contesto, ti liberi un po' mentalmente e ti porti ad accettare anche delle narrazioni che sembrano più strane. Sarà, magari, che online c'è veramente di tutto e le persone partono da questo presupposto e sono più aperte.

In schemi più soliti mi capita sicuramente di percepire molto la bifobia, rispetto al discorso dell'avere rapporti sia con donne che con uomini. È ancora molto presente il fatto che le persone sentano il bisogno di farti da verità surrogata e di raccontarti come devi vivere.

Tra le conoscenze che hai intrattenuto online, alcune sono diventate frequentazioni più assidue e durature?

Delle amicizie sì, dove si continua ad avere rapporti sessuali (magari non con cadenza regolare). Sono dei rapporti che non hanno uno sfondo romantico; sono dei rapporti positivi, sereni, sinceri anche (una volta superato quel minimo di imbarazzo iniziale, perché comunque di fronte hai una persona sconosciuta) dove le cose sono sempre andate avanti e con alcune di queste persone mi capita tuttora di scambiare qualche messaggio. Possiamo chiamarla un'amicizia.

Queste conoscenze avvengono in anonimo oppure con profili reali? Quali app utilizzi per fare queste conoscenze?

Entrambe le cose allora.
Come app utilizzo parecchio Omegle ed è come una Chatroulette di chat conoscitive e ha una utenza molto giovane, però c'è anche una versione vietata ai minori dove si trova un po' di tutto. Si può chattare con video o senza video e spesso la conversazione parte senza video con una chat anonima; non necessariamente si va subito al punto, magari ci si scambia qualche messaggio relativo all'età, a come è andata la giornata e poi magari ci si cambia il contatto Telegram e si rimane in collegati.
Mi capita ogni tanto anche su Snapchat di essere aggiunto da contatti in comune e personalmente non è una cosa che mi dà fastidio ricevere richieste di contatto out of the blue da persone che non ho idea di chi siano, perché non è una dick pic e c'è comunque una dimensione di consenso.
Su questo tema secondo me c'è ancora parecchio da lavorare, perché le modalità di connessione con le persone, di flirt, sono problematiche: o sono modalità antiche, come per esempio offrire il drink, oppure c'è totale allergia nei confronti della sincerità. A me non crea alcun problema una persona mi dice di volersi solo divertire, oppure che è in una relazione non monogama, ma c'è ancora molto giudizio su tutto questo.
Personalmente non è mai successo, però ho delle opinioni forti anche sul tema "persone fidanzate", nel senso che quando è successo ai miei amici ed amiche ho sempre sottolineato come non sia una loro responsabilità il comportamento dell'altro.
Non apro, poi, nemmeno il discorso sulle persone etero in cerca di situazioni "croccanti", ma si aggancia al discorso della greysessualità e del fatto che, quando ti accorgi che siamo in un mondo ancora così medievale e con tutte queste fobie, viene da chiedersi perché ci si deve fare del male. Io tutta questa necessità di avere rapporti sessuali non la sento in questo senso, perché il gioco non vale la candela.

Dicevi di frequentare molto anche locali LGBT+, succedono anche lì queste dinamiche?

Sì, assolutamente anche lì. Nello specifico noto che tra i ragazzi gay c'è poca trasparenza (prendetemi con le pinze), oltre ai soliti bias sulla ricerca dell'uomo e

della donna nella coppia ed altre cose che che abbiamo letto già tutti.
Questa mancanza di trasparenza non è necessariamente in malafede, ma credo sia proprio un vizio comportamentale che comporta poca trasparenza circa il come ci si sente; vuol dire che se per esempio non rispondo al telefono perché non avevo tempo, allora è finito il rapporto, con cento messaggi di insulti. Questa è una dinamica negativa del mondo gay, che credo sia molto succube dell'omofobia che esiste ancora. Talvolta è come se mancassero un po' di punti di riferimento, è come se ci fosse un cortocircuito un po' capriccioso tale per cui se non ti do quello che tu vuoi allora ti arrabbi e non c'è confronto. Io lo capisco, il mondo fa schifo ed è pieno di gente molesta, però ogni tanto magari si riesce a trovare qualcuno con cui si può parlare.
Sono sempre stato molto sincero anche nelle mie fragilità. Sicuramente capita, nei momenti di natura più sessuale, che io soprassieda su certi discorsi e non racconti la mia vita, quindi lascio che l'altra persona pensi un po' quello che vuole: se gli va di pensare che sono un uomo, va bene; se gli va di pensare che sono gay, etero o altro, va bene. Ci sono dei momenti in cui non mi metto a fare la mappa psico-emotiva, però quando la faccio, invece, noto che ci sono delle resistenze.

—

Identità di genere ed orientamento sessuale.
Raccontaci l'esperienza che hai vissuto nello sperimentare la tua identità di genere ed orientamento sessuale. Quali sono state le difficoltà maggiori che hai incontrato, ma soprattutto quali sono le difficoltà che incontri ancora oggi nell'incontro con l'altrə?

In realtà è un po' quello che vi ho già detto e posso aggiungere che è stato parecchio pesante. Io ho avuto disforia sociale e ad un certo punto anche corporea: non mi sembrava che avesse un senso il mio corpo per come era fatto, però al contempo non volevo un corpo diverso e pensavo che mi sarei sentito disagio in un corpo femminile (chiamiamolo così) o in qualsiasi altro corpo. È stato pesante e torna ad esserlo nel momento di confronto con l'altra persona, perché nella tua testa è come se l'altra persona ti invalidasse rispetto a tutto quello che hai subito. Questo è un problema che abbiamo noi persone LGBT+ nel rapporto con altre persone, anche LGBT+, che porta a far scattare la difensiva. C'è un grande lavoro secondo me da fare per far continuare il dialogo.
Forse la cosa più pesante è stata il fatto di non aver avuto un modello, che per certi aspetti è stato anche molto stimolante e ti sprona a conoscerti meglio. Io sono stata una persona fortunata e ho avuto gli strumenti per sperimentare, un po' perché mia madre fa la psicanalista e un po' perché mi sono interessato da subito a queste tematiche; però se immagino una persona che non ha gli strumenti per farlo e vive in un ambiente chiuso, penso sia un incubo, perché l'altra mia grande fortuna è stata di avere una famiglia dove per certe non ho mai dovuto spiegare la situazione.
A causa del grande peso sociale intorno al tema della sessualità, che rimane un tabù, e proprio perché questa ricerca è così sfinente, per certi aspetti tendiamo a far coincidere l'identità di genere e l'orientamento sessuale con

tutta la personalità di una persona (o comunque lo vediamo come un tratto connotante).

Il primo vero interrogativo per me non è stato riguardo l'identità di genere e la sessualità, ma proprio riguardo l'identità. Mi sono sempre sentito a metà tra la terra e il cielo, ho sempre avuto molta difficoltà a trovare dei percorsi di vita che mi sembrassero interessanti. Facendo un passo indietro, tutto l'aspetto emotivo ed affettivo sono un po' una lotta e forse la viviamo tutti. In un mondo che ancora non ti insegna a relazionarti, alcune persone si adeguano più facilmente, altre no.

—

Alessandro

18-25 anni
Uomo
Pansessuale
Stile relazionale monogamo (per abitudine)

"Dopo aver fatto alcune esperienze ho accantonato un po' la necessità di definirmi, perché ho capito che mi piace avere rapporti sessuali con ragazzi ed ho meno problemi di prima ad andare alla ricerca attiva di questo."

Approccio.

Di solito come conosci nuove persone per instaurare relazioni sentimentali o sessuali? Quando incontri qualcuno che ti interessa di solito fai la prima mossa oppure preferisci aspettare che sia l'altra persona a prendere l'iniziativa?
Vi sono particolari difficoltà che incontri spesso durante il primo approccio?

Sono rimasto un po' il romanticone e nella mia testa l'idea di trovare le persone in presenza è molto idealizzata. Cerco di espormi e provare nuovi ambienti, ad esempio faccio parte di varie associazioni studentesche o scientifiche.
In questo senso, però, nella mia storia di vita sono riuscito a concludere poco, quindi ho provato anche con delle applicazioni: ora uso Tinder. L'ho scaricato qualche anno fa e continuo ad averlo, ogni tanto vado a vedere cosa succede, ma solitamente succede poco. Tendo ad essere abbastanza selettivo, sono uscito con tre persone in tutti gli anni dai quali ho Tinder; ho fatto più amicizie che uscite con altri fini.

Su cosa ti basi per selezionare le persone con le quali uscire o no? Qual è il percorso che segui di solito per decidere se una persona ti interessa?

Diciamo che provo ad interfacciarmi con chi mi sembra interessante, però credo che manchi il conoscere la persona sotto altri punti di vista, in altri ambienti. Il fatto di conoscere la persona attraverso i messaggi mi fa mancare qualcosa che servirebbe a motivarmi ad uscire dal vivo. Mi deve ispirare davvero tanto per messaggio poterci uscire.

Ti può capitare di proporre un'uscita dal vivo a delle persone già nelle fasi iniziali di conoscenza?

Mi è capitato quando ero in Spagna in Erasmus, dove ho avuto gli unici tre appuntamenti da Tinder. Di solito è l'altra persona che propone di uscire ed accetto se mi ispira.
Sono uscito con tre ragazzi in Spagna dopo un paio di giorni di messaggi, nemmeno tantissimi; forse con il primo ci ho messo un po' più di tempo perché era fuori dalla città, quindi si era creato un rapporto un po' più amicale, poi quando è tornato in città ci siamo visti in amicizia. Dopo è successo anche altro, ma per me è quasi sempre amicizia all'inizio.

Con gli altri due ragazzi, invece, sono uscito totalmente a caso. Con il secondo non ero mai uscito nell'ottica di un appuntamento tramite l'app, ma ho deciso di provare. È stato come me l'aspettavo: un'uscita semplice, con qualche gentilezza in più e poi siamo andati a casa sua. È finita in modo molto netto perché questo ragazzo doveva tornare nella sua città d'origine, in un'altra parte della Spagna, quindi era già prestabilito che sarebbe finita. Io ero restio a fare qualcosa in quel momento, perché sapevo che non avrebbe portato a niente.

La terza persona è stata quella con la quale è andata meglio, cioè la mia esperienza migliore su queste app. Questo ragazzo mi aveva già scritto tempo prima, poi non ci eravamo più sentiti ed alla fine era tornato a scrivermi dal nulla in un momento nel quale io ero un po' giù di morale ed avevo proprio bisogno di vedere persone, di uscire, di socializzare con qualcuno. Gli altri miei amici erano tutti occupati, quindi ho deciso di provarci, tanto non avevo niente da perdere. Quando siamo usciti si è dimostrato esteticamente e fisicamente molto diverso rispetto alle foto, dalle quali non mi ispirava, mentre dal vivo era un'altra persona. L'uscita è andata molto bene ed abbiamo continuato a scriverci sempre su Tinder, finché non siamo passati poi su WhatsApp, Instagram ed altri altri social di messaggistica. Siamo usciti più volte e mi sono trovato piuttosto bene, perché sono un tipo lento di solito e cerco sempre un'amicizia prima ed anche lui ha aspettato per fare una mossa in più. Ci sono volute tre o quattro uscite prima di arrivare a quella fisicità in più: il bacio, il tenersi la mano e poi sono scattati i rapporti sessuali. Tutto molto bello, ma è dovuto finire perché sono tornato in Italia.
Nell'ultimo periodo ci sono stati alcuni cambiamenti, perché lui prima era un tipo da app di incontri (per me sono quelle persone che usano l'app per avere rapporti sessuali con sconosciuti), mentre io non sono quel tipo di persona – non che sia una negatività, è semplicemente una caratteristica – poi si sono ribaltate le cose e mi ha detto che si era legato più di quanto volesse.
Abbiamo sperato entrambi in un proseguimento, ma la distanza è troppa e sarebbe difficile vedersi. Ci siamo separati bene, da persone che hanno vissuto delle esperienze positive insieme, però non ci scriveremo per un po' di tempo per far sbollentare la cosa e conoscere altre persone.

—

Modalità di approccio all'estero: erasmus.
In riferimento alla tua esperienza all'estero, hai notato delle differenze tra le modalità di approccio ad altre persone tra l'Italia ed il paese in cui hai vissuto?
Ti vengono in mente servizi, locali, app o altro che vengono comunemente usati nel paese in cui sei stato per conoscere nuove persone?

In Erasmus sono andato a ballare nelle discoteche, cosa che in Italia solitamente non faccio e non mi piacciono, però si possono trovare persone con le quali socializzare.
Ho preso parte agli incontri Erasmus, alle gite organizzate dalle associazioni di studenti e sono state molto importanti perché sono una possibilità in più di incontrare persone.

Per quanto riguarda gli approcci non ho notato differenze particolari con la Spagna, però – già solo confrontando le nuove generazioni in Italia tra Nord e Sud – c'è un modo di vedere la famiglia, le relazioni sessuali o romantiche che è diverso. Al sud c'è una maggiore ricerca di una relazione il più stabile possibile, la volontà di progettare qualcosa molto presto e non l'ho notato così tanto in persone dell'Italia del Nord. Le persone in Spagna le potrei paragonare di più a

quelle che conosco del Nord Italia.
C'è anche differenza tra le città e i paesi, perché io sono abituato ad un paesino di diecimila persone e di solito in questo caso la maggior parte delle persone tende a voler mantenere tutta una facciata costruita e ci si vergogna di certe cose; in Erasmus sei dall'altra parte del mondo quindi non te ne frega niente di quello che succede.

—

Identità di genere ed orientamento sessuale.
Raccontaci l'esperienza che stai vivendo nello sperimentare la tua identità di genere ed orientamento sessuale. Quali sono le difficoltà più grandi che stai affrontando?

Fino ad una certa età non ho sentito la necessità di mettere in discussione nulla, perché per me i maschi erano maschi e le femmine erano femmine, ma lo pensavo passivamente; non ci riflettevo sopra e non era un argomento interessante per il me dell'epoca, per questo mi definisco maschio per abitudine. Successivamente rispetto al genere, ad esempio, mi sono posto delle domande sul fatto di essere maschio, perché non mi sento di assomigliare più a certe persone piuttosto che ad altre, ma di esprimermi così solo per abitudine: ovviamente mi piace vestirmi in un certo modo, ma sempre per abitudine, un po' come con le mode. Ora come ora mi vesto così e non sono attratto da un altro tipo di vestiario, però mi chiedo perché.
La stessa cosa succede con lo smalto per le unghie: ora dovrei avere due unghie dipinte.

Fin da piccolo ho cominciato a sfidarmi nel fare delle piccole *challenge*: se sentivo di vergognarmi di qualcosa, allora la facevo; se sentivo di aver paura di qualcosa, la facevo il prima possibile.
Non mi piacciono i termini chiuso/aperto, però la società ora li sta utilizzando molto, quindi diciamo che la mia famiglia può essere considerata abbastanza chiusa su questi temi, c'è un sipario di vergogna e di pressione sociale sulle persone che non rispettano i canoni dettati da "non si sa chi", mentre io ho sentito il bisogno di cercare di abbattere un po' questi muri.
Se avevo voglia di avere le unghie dipinte, lo facevo nel momento in cui sentivo una voce dentro di me che diceva "è meglio di no"; di solito provavo a chiedermi perché uscisse quella voce e poi lo facevo per vedere come mi sarei sentito con gli altri. È stata molto interessante questa abitudine delle challenge, ad esempio per un bel po' di tempo mi sono davvero vergognato a mostrare la mano con lo smalto facendo le cose di tutti i giorni e tuttora non mi sono dato una risposta assoluta sul motivo.

Per quanto riguarda la sessualità prima avevo più bisogno di definirla e credo fosse per un problema di mancanza di esperienza, perché: il primo bacio l'ho dato tre anni fa ad una ragazza australiana, perché dopo le superiori ho lavorato sei mesi in Australia. Mi è piaciuto molto, però sentivo un conflitto su cosa fosse la sessualità, su cosa significasse definirsi omosessuali o eterosessuali: di cosa

si sta parlando? È una categoria? È una cosa dimensionale? Rimane un concetto abbastanza complesso e molto dinamico, non vi è un bianco o un nero, ma una scala di grigi.
Con il tempo ho provato a domandarmi perché mi piacessero i ragazzi e le ragazze (ho scartato subito l'eterosessualità), cercando di capire cosa mi piacesse di più e cosa di meno; mi chiedevo se mi piacessero i ragazzi perché la vedevo come una sfida per me o per qualcuno, oppure se mi piacessero le ragazze per cercare di nascondere qualcos'altro. Tuttora non lo so e continuo a farmi queste domande, però dopo aver avuto esperienze sessuali ho capito di volermi definire per avere una libertà in più: se mi definisco come omosessuale, sicuramente sono più libero di andare alla ricerca attiva di ragazzi, però abbasso la mia voglia di andare alla ricerca di ragazze o di lasciarmele piacere; definendomi come bisessuale o pansessuale rimarrebbe ancora quell'ambiguità sul fatto che mi piacciano i ragazzi e vorrebbe dire forse non potermi esprimere completamente.
Dopo aver fatto alcune esperienze ho accantonato un po' (non del tutto) la necessità di definirmi, perché ho capito che mi piace avere rapporti sessuali con ragazzi ed ho meno problemi di prima ad andare alla ricerca attiva di questo.

Ho riflettuto molto sulla necessità di definirmi, perché vorrei non doverlo fare, però aiutano le etichette. Forse se mi fossi definito da subito omosessuale avrei fatto più esperienze e mi sarebbe servito di più anziché rimanere nell'ambiguità (che per me non è stata tra omosessuale o eterosessuale, perché ero sicuro che mi piacessero i ragazzi).
Le definizioni servono per ora; forse in una società utopica non serviranno più.

Di cosa avresti bisogno adesso per sperimentare la tua sessualità liberamente?

Detto così mi viene in mente che mi mancano proprio la possibilità, la libertà e la voglia, forse, di sperimentare. C'è qualche blocco sociale, familiare, eccetera che cerco attivamente di non far prevalere, però inevitabilmente esiste e mi sento limitato nella possibilità di fare alcuni tipi di esperienze a causa di cosa pensano i miei amici e la mia famiglia.
Sarebbe bello che i livelli di influenza dall'esterno fossero minimi, ma il discorso è molto più complicato, perché la mia persona di ora è la mia versione influenzata da tutto il resto. È molto complesso, però semplicisticamente direi che sarebbe bello avere il ventaglio di possibilità totalmente aperto, non un po' chiuso in un'estremità o in un'altra; quando sarà tutto aperto forse riuscirò a capire le cose anche senza provarle nella realtà, avendo la possibilità di capire verso cosa sono attratto.

Per sperimentare la mia sessualità direi che mi piacerebbe a questo punto vedere la persona e conoscerla dal vivo. Per ora ho ancora poche esperienze. Vorrei che durante la conoscenza la persona non andasse dritta al punto e non si trattasse sempre di rapporti sessuali. Mi viene più facile pensare ad un erotismo che nasce dal vivo, piuttosto che ricercarlo esplicitamente online. Vorrei poter

fare un po' di uscite con calma in amicizia per conoscersi e poi vedere come evolve il rapporto.

Riesci a comunicare agevolmente le tue intenzioni ed i tuoi bisogni alle persone che conosci online?

Secondo me sì, non mi risulta difficile dalla mia piccola esperienza. Ad esempio, l'ultimo ragazzo ha capito che volevo fare le cose con calma, perché mi ha detto che se fosse stato per lui ci avrebbe provato molto più velocemente; dopo la seconda uscita pensava che io non volessi proprio fare niente di sessuale, questo perché io mi pongo sempre con un atteggiamento amicale. Dopo la terza o quarta uscita c'è stata più fisicità da parte di entrambi, abbastanza all'unisono direi, senza che fosse esplicitato il bisogno di contatto.

Con un altro ragazzo in Spagna, invece, non volevo andare oltre e lui lo sapeva, ma ci ha provato comunque ed alla fine è andata avanti la cosa. Mi dispiaceva, in un certo senso, per questa persona che ci metteva così tanto impegno e poi mi dispiaceva non fare niente; c'era una parte di me che voleva provare comunque questa esperienza ed alla fine lo abbiamo fatto, ma senza forzature.

Come viene vissuta, invece, la tua necessità di sperimentare dai/dalle partner con i/le quali ti approcci o che hai avuto?

La prima ragazza era abbastanza aperta su queste tematiche, però sicuramente sentiva una lontananza rispetto a quella sua sessualità sicura e rassicurante. All'inizio non capiva, non so se ora, dopo tempo, ha capito; ho dovuto spiegarle più volte tutto quello che provavo, perché era difficile per lei comprenderli.

In questa situazione di ambiguità mi è capitato anche di essere indirizzato dall'esterno, perché le persone hanno bisogno di un'idea più accurata di qualcuno, hanno bisogno di non cambiare idea, perché così è più sotto controllo la situazione. Alcune persone hanno provato ad etichettarmi, sia dicendolo a me, sia definendomi con gli altri per cosa fossi secondo loro (molto strano, perché la sessualità è solo all'interno del mio corpo).
C'è una sorta di bifobia, molto spesso mi sono sentito dire dai miei amici di essere "sicuramente gay" per aver detto che mi piacciono i ragazzi.
Altri amici più stretti, che volevano proteggere forse quell'idea che avevano di me, mi hanno detto che secondo loro sto solo cercando di andare un po' contro le cose, ma che in realtà mi piacciono le ragazze.

Con il ragazzo in Spagna, invece, mi è capitato che volesse farmi capire in quel momento il mio orientamento, ma la cosa mi spaventava un po', perché era come se mi stesse servendo la soluzione su un piatto d'argento. Per me era inconcepibile, però lo voleva fare a fin di bene.

Un altro ragazzo mi ha spiegato la sua situazione ed era abbastanza simile alla mia, quindi mi sono trovato bene da subito.

—

Standard estetici.

Ti va di raccontarci del rapporto con il tuo corpo? Ci sono dei tratti che ti fanno o hanno fattə sentire a disagio nell'incontro con l'altrə (non c'è bisogno di dirci quali se non te la senti)?
Ne hai parlato apertamente con i/le partner oppure tendi a nascondere questi aspetti? Come hanno reagito i/le partner?

Uno scoglio da superare ha riguardato la nudità in generale, perché fino a qualche anno fa era molto più un tabù per me. Con il tempo e con le challenge mi sono spinto a renderla meno tabù, ad esempio restando in mutande a casa, cosa che per me era già molto difficile.
Quando mi sono dovuto spogliare durante il primo rapporto sessuale, ad esempio, è stato difficilissimo, però ho riflettuto moltissimo sul fatto che a fine rapporto siamo stati sdraiati vicini – completamente nudi – e mi sono sentito sereno; è stato bellissimo. Mi serviva proprio quell'esperienza.
Successivamente si è normalizzato sempre di più, con il tempo.

Con il resto del mio corpo non ho molti problemi e l'ho sempre accettato così com'è.
Il naso, forse, è tra le cose che mi piacciono di meno, un cliché abbastanza comune. Anche in questo caso mi sono posto come challenge il fatto di non cercare di nasconderlo, perché per un po' di tempo cercavo di tenere una mano sopra per coprirlo, per esempio a lezione, ma non volevo che le mie azioni fossero dettate da questa necessità di nasconderlo. Ora come ora continua a non piacermi, ma non sento più la necessità di nasconderle.

—

Annalisa

18-25 anni
Donna
Bisessuale
Stile relazionale monogamo

“Online ho un po' il timore di non sapere se l’altra persona sia davvero come si descrive. Tendo spesso a volerla incontrare dal vivo perché è più facile, ma noto che dall'altra parte c'è sempre timore. Le ragazze hanno bisogno di più tempo per conoscersi anche online.”

Approccio.
Di solito come conosci nuove persone per instaurare relazioni sentimentali o sessuali? Quando incontri qualcuno che ti interessa di solito fai la prima mossa oppure preferisci aspettare che sia l'altra persona a prendere l’iniziativa?
Vi sono particolari difficoltà che incontri spesso durante il primo approccio?

A me piacciono le ragazze e posso dire che è molto più difficile avere una relazione rispetto ad una coppia eterosessuale. Io utilizzo Tinder e vi è una parte dedicata ai match tra ragazze, ma secondo me è sviluppata male. La uso perché dal vivo è, ovviamente, complicato riconosce una persona che che non sia eterosessuale.
Dal vivo frequento anche i locali che sono rinomati per essere LGBT+ friendly; quindi conosco persone sia online, sia offline. Per quanto riguarda l'approccio dal vivo sono un po' più timida, mentre attraverso uno schermo sono un po' più spigliata.

—

Utilizzatori di dating app.
Raccontami quali dating app hai utilizzato e descrivimi la tua esperienza con questi servizi.

Ho un’opinione molto precisa. C’è un’app che è usata solo dagli uomini omosessuali ed è Grindr. Questa applicazione si basa su una localizzazione tramite GPS e fa apparire sulla schermata iniziale le persone intorno a te che usano l’app; da lì si possono vedere il nome e la foto e la cosa funzionale è che si può scegliere a chi scrivere, al contrario di Tinder dove prima bisogna matchare entrambi.
Secondo me Grindr è fatta meglio perché si possono mandare le foto, fare gli audio, fare le videochiamate, mentre su Tinder non si possono inviare foto.
Trovo anche che la grafica sia più immediata, perché è utile poter scegliere a chi scrivere direttamente attraverso le foto. Chiaramente se la conversazione sfocia in qualcosa di indesiderato si può bloccare l’altra persona.
Non esiste un'applicazione fatta così per le ragazze; esiste Her, ma ci sono un sacco di catfish e l'applicazione te li segnala con un alert dicendoti che la persona potrebbe non essere chi dice di essere. Mi è capitato anche dal vivo però di incontrare un *catfish*. Il problema, poi, è che non è molto utilizzata quindi si trovano poche persone.

—

Autenticità.
Quando conosci una persona online o offline ti risulta facile essere te stessa ed autentica nelle fasi iniziali di frequentazione?

Dal vivo mi sento assolutamente me stessa e sono abbastanza estroversa, anche se dipende dalle situazioni.

Online è un po' più complicato, perché ho anche un po' il timore di cosa ci potrebbe essere dall'altra parte e se l'altra persona sia davvero come si descrive. Tendo spesso a voler incontrare la persona dal vivo perché per me è più facile, ma noto che non è sempre una cosa condivisa e che dall'altra parte c'è sempre timore. Questo è un po' il concetto dell'online secondo me; soprattutto per le ragazze, perché magari se lo facessi con un maschio sarebbe contento di uscire. Le ragazze hanno bisogno di più tempo per conoscersi anche online.
Solitamente prima di uscire dal vivo sposto la conversazione su Instagram per avere la certezza che non sia un maschio che si nasconde dietro a delle foto di ragazze, perché mi è successo, e per vedere meglio le foto per capire se mi piace.

Hai mai seguito dei comportamenti che non ti appartengono per aderire al tuo ruolo di genere ed a quello che pensi l'altra persona si aspetti da te?

No, non mi è mai successo; se mi sento a mio agio sono molto me stessa dal vivo. In alcune situazioni ho pagato qualcosa, però l'ho fatto con piacere e non perché sentivo di doverlo fare.

—

Performatività.
Come affronti il tema dell'approccio sessuale durante le prime fasi di una conoscenza? Vi sono particolari problematiche che riscontri durante questa fase dell'approccio e sei mai stata condizionata dalle aspettative altrui prima dell'approccio sessuale?

Non sono mai stata vincolata a fare qualcosa che non mi andava. Non so se sia relativo al fatto che io esca con le ragazze, perché per esempio con i ragazzi avrei questo timore; questo è anche relativo a cose personali come la mia sessualità, perché c'è una parte di me (anche se molto piccola) che comunque non esclude il fatto di poter stare con dei ragazzi e ci sono state delle situazioni in cui sulle app li ho ricercati, però mi fa un po' paura il fatto di dover uscire con ragazzi che potrebbero fare pressioni su una cosa che magari non mi va di fare. Con le ragazze mi sento più libera e siamo più sullo stesso piano. Magari è un problema relativo all'uso delle applicazioni, perché credo che ci metterei tantissimo tempo a capire se quella persona si meriti la mia fiducia e se potremmo uscire.

Ti capita di parlare dell'andamento del rapporto dopo l'incontro oppure resta un tema difficile da affrontare?
Ti capita di parlarne anche con amici e/o conoscenti e in che termini?

Con le persone attorno a me solitamente non c'è nessun vincolo nel raccontare le esperienze. C'è un po' il tabù delle dating app, però è anche risaputo che in questa comunità si debbano utilizzare perché è molto più complicato riconoscere le persone; non posso dare per scontato che una ragazza sia

interessata a me, anzi, è quasi impossibile.
Quando frequento determinati luoghi ho maggiori possibilità e le persone che sono accanto a me accettano totalmente questa cosa; riconosco che magari fuori dal mio circolo ci possano essere più criticità.

—

Standard estetici.
Ti va di raccontarci del rapporto con il tuo corpo? Ci sono dei tratti che ti fanno o hanno fatta sentire a disagio nell'incontro con l'altrə (non c'è bisogno di dirci quali se non te la senti)?
Ne hai parlato apertamente con i/le partner oppure tendi a nascondere questi aspetti? Come hanno reagito i/le partner?

Un po' come tutti ho delle insicurezze sicuramente, ma di base mi sono sempre sentita abbastanza accettata e non ho mai avuto timore di fare alcune cose per insicurezza.
Direi che è un concetto più generale legato al fatto di non sentirmi bella quel giorno perché non mi piaceva il vestito o cose simili.

—

Identità di genere ed orientamento sessuale.
Raccontaci l'esperienza che hai vissuto nello sperimentare il tuo orientamento sessuale. Quali sono state le difficoltà maggiori che hai incontrato, ma soprattutto quali sono le difficoltà che incontri ancora oggi nell'incontro con l'altrə?

È stato un bel percorso. Ho preso consapevolezza del mio orientamento sessuale dal secondo anno di Liceo ed essendo piccola era una cosa molto grande e spaventosa. Ho conosciuto, poi, persone che la pensavano come me e questo mi ha aiutata. Non ho mai vissuto dei periodi brutti, anche per l'accettazione in famiglia non è stato difficile perché l'ho detto quando ero già molto più grande e non temevo più l'opinione degli altri.
Da poco sono effettivamente su applicazioni che mi possano mettere in contatto anche con altre persone che la pensano come me. Da questo punto di vista non ho nessun timore nel dire che mi piacciono anche le ragazze, grazie al fatto che è un po' più accettato dalla nostra generazione.

—

Giacomo

18-25 anni
Uomo
Omosessuale
Stile relazionale monogamo

“Non mi piacciono molto i locali gay perché sembrano più dei ghetti. Non mi piace questa differenza che si crea tra etero e non, mi piacerebbe essere normalizzato e che gli incontri fossero promiscui. Capisco la funzionalità, ma non mi piace il concetto.”

Approccio.

Di solito come conosci nuove persone per instaurare relazioni sentimentali o sessuali? Quando incontri qualcuno che ti interessa di solito fai la prima mossa oppure preferisci aspettare che sia l'altra persona a prendere l’iniziativa?

Cerco persone esclusivamente attraverso le app di incontri, perché è molto difficile che si dichiarino pubblicamente omosessuali ed un flirt pubblico sarebbe molto imbarazzante per me, quindi evito categoricamente di farlo.
Le app di incontri sono l'unico modo per rompere un po' una barriera sociale.
Non mi piace, in realtà, questa modalità di approccio e ne preferirei uno più tradizionale, però l'unica volta che ci ho provato mi è andata male ed ho evitato di proseguire (la persona era eterosessuale).
Personalmente cerco di limitare la messaggistica il più possibile, perché non ho voglia ed ho scoperto che scrivendo alle persone che ancora non conosco mi faccio molte idee sbagliate, creo aspettative e, quindi, cerco di organizzare il prima possibile incontri dal vivo.

Vi sono particolari difficoltà che incontri spesso durante il primo approccio?

La mia difficoltà nei primi incontri è il fatto di dover superare la differenza di aspettative tra la persona conosciuta in chat e quella conosciuta dal vivo.
Poi ho un po' di timore relativo al fatto di non sapere con chi mi sto incontrando; magari è un po' eccessivo, ma sentendo le notizie che vengono fuori non è così sbagliato preoccuparsi.

Un altro aspetto difficile da superare è relativo al fatto di conoscere una persona che non ho mai visto calata in un contesto: non l’ho mai vista a scuola, con i suoi amici, a fare sport, eccetera. Non so come si comporti in un ambiente tradizionale e la conosco totalmente dal nulla ad un appuntamento. Si può raccontare a voce, però fino ad un certo punto.
Non sono mai stato a casa di un ragazzo che vive ancora con i suoi genitori ed è un limite che alcuni eterosessuali magari non capiscono, ma quasi nessuno ha il coraggio di portare a casa persone con le quali è fidanzato da poco o, addirittura, con le quali si frequenta appena. È molto limitante perché bisogna vedersi sempre fuori casa, mai in un contesto domestico familiare e a me verrebbe da indagare quale sia il rapporto con i genitori, come siano la sua casa e la sua stanza, quali siano le sue abitudini.
Sarebbe anche più comodo stare a casa per incontrarsi.
Sono stato a casa di ragazzi che vivevano da soli, ma a quel punto l’età è già più avanzata e magari questa differenza inibisce.

Per quali motivi non ti è mai capitato di andare a casa di ragazzi che vivevano con i genitori? Quali sono le barriere?

Ho incontrato ragazzi che non si erano dichiarati ai propri genitori, agli amici ed

il problema è sempre che non va bene frequentarsi in luoghi dove potrebbero vederci gli altri; ci si trova anche in luoghi pubblici, ma è meglio lontano dagli occhi di potenziali osservatori che ti conoscono.
A proposito di amici, ho conosciuto un ragazzo di un'altra città che veniva sempre da me perché non voleva che i suoi amici lo vedessero con un ragazzo.
Nel caso del presentare i ragazzi ai genitori è sempre difficile, perché c'è ancora un tabù, uno stigma sociale riguardo a questa cosa; ho sentito dai racconti di alcuni ragazzi che ho incontrato che, per esempio, i genitori si ostinano a chiamare il ragazzo "un amico", anche se sanno benissimo che non è così. È imbarazzante e neanche io personalmente riuscirei a tollerarlo. Probabilmente, comunque, anche se i genitori lo sanno è comunque imbarazzante presentare il partner perché è una specie di dichiarazione. Non lo so, non ci ho riflettuto molto bene sul motivo.

—

Autenticità.
Quando conosci una persona online o offline ti risulta facile essere te stesso ed autentico nelle fasi iniziali di frequentazione?
Hai mai detto o fatto qualcosa che non ti rispecchiava pienamente? Come mai?

Sull'essere me stesso direi sì e no. Sicuramente è difficile essere autentico, perché vivo un po' un conflitto d'identità: con i miei amici dal vivo lo sono tranquillamente, però con una persona con la quale voglio iniziare una relazione sentimentale mi comporto in maniera completamente diversa ovviamente.
Non lo so, è molto pirandelliana come domanda.
Sicuramente mi risulta difficile capire la persona davanti a me, quindi c'è tanta novità e mi stupisco di me stesso per il fatto di fare o dire certe cose che poi scopro essere inopportune, ma ci vuole allenamento. Mi è stato detto nella chat di aver sbagliato approccio usando l'ironia in maniera troppo prematura, pensando di essere già in confidenza, quindi sono stato troncato in questa fase; colpa mia.
Giustamente in chat non vedi la persona in faccia, non ascolti il suo tono di voce ed io ovviamente quando scrivo immagino che venga interpretato in un certo modo, ma non è sempre così.
Sulle chat c'è da aprire un mondo, perché le app di incontri omosessuali non sono come Tinder: ho un amico eterosessuale che usa Tinder ed i dialoghi sono quasi manzoniani; in una chat gay, generalmente, sono molto lascivi e vanno immediatamente al punto, non sono granché elaborati dal punto di vista filosofico, ecco. Questa cosa mi pesa molto; sarò tradizionalista, ma per provarci con una persona preferisco un corteggiamento lento, tranquillo, nel quale non ti dico immediatamente quello che voglio, perché sembrerei troppo orgoglioso. Non mi piace che la gente pensi questo di me e quindi mi trovo male quando ricevo messaggi indiscreti.
Ci sono ragazzi che al primo messaggio fanno sexting, senza neanche presentarsi; mi capita di ricevere anche messaggi da persone di 50-60 anni senza nessun problema e, quando fai notare loro che è vergognoso, se ne

fregano. Le app gay sono un ambiente abbastanza brutto. Una delle prime domande che ti fanno di solito riguarda l'essere attivo o passivo, quindi è abbastanza imbarazzante. Non è un luogo per gente sensibile.

Un consiglio che vi vorrei dare è di strutturare un'app di incontri con uno spazio per le persone che ricercano relazioni diverse da quelle occasionali, magari con delle chat lente.
Una cosa brutta che succede sulle app è il fatto di aprire molte conversazioni in una giornata con l'idea di abbandonarle quasi tutte, tranne quella che funziona, quindi si subisce e si fa molto ghosting. Sarebbe bello poter evitare di chattare con persone che poi abbandoneranno la conversazione.

Perché ti senti ingabbiato nelle chat sulle dating app?

Le chat sono piene di problemi per me.
Partiamo già solo dalle foto profilo: nel 90% dei casi recano nudità su Grindr, anche se in realtà dovrebbe essere illegale perché le controllano tramite un algoritmo.
Molte persone non mettono la faccia nella foto profilo e questo per me limita la scelta, perché sono tanto attento all'estetica; per me un ragazzo deve essere fisicamente bello, oltre che simpatico, intelligente, eccetera. Non mi piace quando nascondono la faccia perché mi limitano la platea di persone che potrei conoscere; su Grindr ci sono tante immagini nella schermata principale e – se non vedo la faccia nella foto – lascio perdere, altrimenti dovrei scrivergli e chiedergli di mostrarmi la faccia: è imbarazzante.
Se mi contatta una persona con una foto profilo nella quale non si vede la faccia (perché è nera, oppure si vedono altre parti del corpo) a quel punto sono costretto a chiedergli la foto del viso, perché non me la sento di parlare con un anonimo; tra l'altro l'ho anche scritto sul diario che non accetto persone delle quali non si vede la faccia, ma mi contattano comunque in tanti ed è abbastanza frustrante.

Un'altra cosa molto fastidiosa è il fatto che in tanti mi che chiedano, quasi come un prerequisito, una foto intima. Mi rifiuto categoricamente, ma questo forse è anche un problema culturale, oltre che di come è strutturata l'app.

Un altro problema è il limite d'età: non si può impostare un limite d'età per le persone che ti contattano, quindi – anche scrivo di voler uscire solo con coetanei – mi contatta una buona dose di sessantenni. Se potessi bloccarli a prescindere sarebbe meglio.
Chiaramente l'età la inserisci durante la registrazione, quindi potresti scrivere un'età falsa e il problema si porrebbe comunque, ma questo è un altro discorso.
Sarebbe bello bloccare tutti insieme questi profili, perché attualmente si può fare solo con un profilo alla volta, ma mi scrivono a decine.

Un aspetto utile è il fatto di basarsi sulla distanza per proporre persone nei dintorni, anche se non sempre funziona benissimo.

Un problema che si crea è che spesso mi vengono proposti ragazzi che si trovano nella mia zona solo momentaneamente, quindi non ha alcuna utilità perché io cerco una relazione stabile.

Altri problemi relativi alle chat sono legati al ghosting e mi ci metto anche io. Capita spesso che la gente alla quale scrivi non ti risponda; lo capisco, a volte arrivano talmente tante notifiche che non si può rispondere a tutte e, ad esempio, io non rispondo nemmeno a persone al di sopra di una certa età. Le conversazioni sono molto stringate, molto dirette ed arrivano al punto: è difficile fare corteggiamenti in maniera tradizionale.
Di ghosting se ne fa tanto e non solo durante i primi messaggi: se l'altra persona capisce da subito di non voler iniziare la conversazione, non me la prendo neanche; il problema è quando succede con persone con le quali hai già scambiato un certo numero di messaggi e, magari, pensi anche di avere fatto colpo e poi non risponde più.
Ecco, una cosa fondamentale è che la quasi totalità della gente su Grindr cerca principalmente sesso, quindi è proprio un modo di parlare molto diverso, perché non vogliono perdere tempo con relazioni e vanno direttamente al punto. La mentalità, quindi, è che se non va bene l'approccio con uno, si può tranquillamente passare ad un altro, tanto non conta il cervello della persona. Questo è il motivo per cui la cultura lì dentro è un po' tossica, secondo me.

Hai provato altre applicazioni oltre a Grindr?

Ho provato Tinder, però non è quella più diffusa e quindi non è funzionale per me. Inoltre si può matchare un profilo alla volta e bisogna aspettare di essere ricambiati prima di potersi scrivere; troppo lento.
Non capisco perché mi proponga persone che sono distanti da me in termini geografici, non ha senso.

Ti capita di frequentare locali LGBT+ per provare ad approcciarti dal vivo?

Solitamente sono distanti da casa mia, quindi non mi sono mai avventurato in questo mondo.
Inoltre, sarebbe imbarazzante uscire allo scoperto in un locale gay, che penso sia molto sessualmente esplicito. Non riuscirei ad uscire con dei miei amici o amiche, perché sarebbe imbarazzante provarci con gli altri davanti a loro.
Non mi piacciono molto questi luoghi di incontro perché sembrano più dei ghetti che dei locali. Non mi piace questa differenza che si crea tra etero e non, mi piacerebbe essere normalizzato e che gli incontri fossero promiscui. Capisco la funzionalità, ma non mi piace il concetto.

—

Identità di genere ed orientamento sessuale.
Raccontaci l'esperienza che hai vissuto nello sperimentare il tuo orientamento sessuale. Quali sono state le difficoltà maggiori che hai incontrato, ma soprattutto quali sono le difficoltà che incontri ancora oggi nell'incontro con l'altrə?

Ho scoperto la mia omosessualità a circa 11-12 anni, quindi molto presto. Ho trascorso le Medie e le Superiori senza dirlo a nessuno; ho fatto coming out con una mia amica intorno ai 18 anni e poi con tutte le altre amicizie.
Sotto silenzio l'ho vissuta molto male. Ho scoperto la mia omosessualità in un periodo di transizione tra una cultura molto chiusa, nella quale l'omosessualità era un tabù ed una in cui i diritti sono progrediti molto, per esempio erano già legali le unioni civili quando mi sono dichiarato.
In quest'epoca di transizione ho visto molte persone cambiare idea ed ammorbidirsi nei confronti di queste tematiche, ma erano le stesse che 5-8 anni prima giudicavano rigidamente; sono sempre stato in conflitto su cosa pensare di questa cosa: sicuramente non posso dare la colpa a bambini di 15 anni per le prese in giro, perché io non mi ero dichiarato ed ovviamente alle medie ci sono sempre le prese in giro per le quali ci si chiamava "gay". Negli ultimi strascichi di questi atteggiamenti, un compagno mi aveva difeso dicendo che non ero gay; paradossalmente mi sono sentito bene perché mi aveva difeso, ma era brutta come situazione.
Comunque, sono molto timido e riservato ed il fatto di non essermi espresso a lungo non mi è costato tantissimo. Molte persone fanno coming out perché vogliono sperimentare quello che sperimentano i loro coetanei, che ci possono trovare tranquillamente con le ragazze senza problemi. Ecco, io non sentivo più di tanto questo desiderio di mettermi in mostra e fare il Don Giovanni.

Alle Superiori ho scelto un Liceo che ha avuto il vantaggio di essere abbastanza accogliente, perché vi erano principalmente ragazze; alla fine della quinta mi sono dichiarato senza problemi e le ragazze secondo me sono molto meglio per confessarlo. Ai ragazzi l'ho detto dopo la fine della scuola, ma alla fine sono rimasto amico anche con loro senza problemi.
Il coming out non è stato problematico, mi hanno accettato tutti senza problemi e sono stati molto contenti che io abbia trovato il coraggio di dirlo e la fiducia in loro. A quel punto mi hanno anche molto incoraggiato. Sono rimasto molto soddisfatto anche dai maschi, anche se magari sotto sotto ancora qualcosa ce l'hanno, perché l'omosessualità crea sempre un po' di disgusto.

Il coming out con i miei genitori è stato molto traumatico, perché ho sbagliato la tempistica e, anche se non l'avessi sbagliata, sarebbe stato comunque traumatico: ho chiesto ai miei genitori di uscire con un ragazzo e di andare una sera da lui a dormire, anche se non avevo assolutamente intenzioni malvagie, ma loro sono rimasti doppiamente scioccati dal fatto che sarei andato a dormire e l'hanno interpretato male.
Ad oggi resta un tabù questo argomento.

Con i miei amici racconto tranquillamente delle mie esperienze, ma il problema è che intorno all'omosessualità ruota un po' la cultura del partner occasionale. A me non piacerebbe, ma mi trovo costretto ad assecondare questa modalità

perché se gli altri cambiano partner in fretta, mi devo adattare.
Ho avuto molte frequentazioni, ma nessuna è stata duratura e questo mi dà, a volte, l'impressione di essere scambiato per una persona che ricerca solo relazioni occasionali. Non sarebbe il mio carattere e a me piacerebbe una relazione stabile. Dopo tre o quattro uscite non si può dire di conoscere l'altra persona, soprattutto per il fatto che, come dicevo all'inizio, non la vedo mai calata nel suo contesto di vita.

Quando racconti le tue esperienze e sentimenti ai tuoi amici, ci sono delle tematiche che vorresti affrontare ma non riesci a parlarne?

C'è un'enorme differenza tra amiche femmine ed amici maschi.
Con le femmine posso dire tranquillamente tutto senza problemi e c'è dialogo costruttivo: se capita che abbiano pregiudizi o che capiscano male come si fanno determinate cose, gliele spiego tranquillamente.
Con i miei amici maschi è molto più difficile. Se esco in una compagnia con un solo maschio e tante femmine, allora anche quel maschio ascolta e capisce; se esco con solo maschi, la cosa diventa assolutamente impossibile e non racconto niente. Rimane ancora molta incomprensione, secondo me, da parte loro perché non sono neanche interessati.

Eventuali incomprensioni con gli amici si generano nel momento in cui non vorrei che passasse l'idea che sono un ragazzo facile, anche se può sembrare dal momento in cui esco con una elevata quantità di ragazzi, però non è come per una relazione eterosessuale. In una relazione etero c'è più ipocrisia, perché non si dice da subito quel che si sta cercando e magari ci si frequenta anche per qualche mese.
Un'altra cosa che mi dà fastidio è il fatto che mi chiedano che progetti ho per il futuro familiare, quindi se voglio avere figli, se voglio usare l'utero in affitto, se voglio adottare; sono cose alle quali non ho ancora, ovviamente, pensato e che non rientrano neanche nella mia capacità di concepire il futuro perché non sono nemmeno in una relazione.
Spesso mi chiedono anche nello specifico se sono sessualmente attivo o passivo e questa domanda la reputo privata. L'idea è che io sia un libro aperto che deve spiegare cosa fa, esattamente come può avvenire con una persona straniera alla quale si chiede di tutto.

—

Andrea

18-25 anni
Uomo
Bisessuale
Stile relazionale monogamo

"Il Covid è stato un piccolo sassolino che ha scatenato in me una frana, perché per quanto io possa essere una persona espansiva, ricominciare ad approcciarmi a qualcuno mi mette un po' di ansia. Posso sbloccarmi anche grazie ai siti di incontri, per imparare a gestire nuovamente delle conversazioni senza preconcetti e dietro ad uno schermo."

Approccio.

Di solito come conosci nuove persone per instaurare relazioni sentimentali o sessuali? Quando incontri qualcuno che ti interessa di solito fai la prima mossa oppure preferisci aspettare che sia l'altra persona a prendere l'iniziativa?
Vi sono particolari difficoltà che incontri spesso durante il primo approccio?

In passato ho provato più volte a conoscere persone attraverso i siti di incontri. Già alle superiori avevo provato Tinder e Badoo (che praticamente non ha mai conosciuto nessuno) perché ero curioso e poi, all'epoca, passava il messaggio per il quale su queste app fosse facile avere rapporti e in quel periodo gli ormoni erano sicuramente in circolo.

Nel secondo periodo nel quale ho provato ad usarle, un paio di anni fa e durante il periodo del Covid, il mio approccio era più legato al voler conoscere nuove persone. Stando in casa tutto il giorno mi faceva piacere sentire i miei amici, ma ogni tanto volevo prendere una boccata d'aria fresca e conoscere altre persone.

La terza fase, che ho vissuto per la maggior parte della mia vita, riguarda la conoscenza dal vivo di persone per ipotetiche relazioni (saltuarie, a breve termine o a lungo termine). Sono una persona un po' all'antica e preferirei raccontare in un futuro, ai miei figli e ai miei nipoti, di come abbia conosciuto la loro ipotetica mamma come se fosse la classica storia d'amore.
È ovvio che mi sia anche proiettato un pochino verso il futuro con questi siti di incontri e ho provato entrambe le cose.
Preferisco comunque di persona nel momento in cui, magari, posso conoscere qualcuno in contesti come la discoteca. Anche qui, non sono la classica persona che approccia una ragazza ballando; magari conosco qualcuno nella parte del cortile con la scusa di un accendino, di un'informazione o di qualcos'altro. Trovo una scusa per l'aggancio e poi inizio tranquillamente a parlare.
In generale sono sempre stato io a fare il primo passo, sia perché sono una persona abbastanza intraprendente, sia perché in Italia ho notato che difficilmente le ragazze fanno il primo passo. Ho avuto alcune esperienze con ragazze molto lanciate anche qui in Italia, però di meno rispetto ad alcuni contesti esteri.

Il bisogno che senti di conoscere persone nuove, secondo te, è indirizzato in un'ottica relazionale, oppure per creare principalmente amicizie?

Diciamo che in generale non ho mai ricercato un fidanzamento a lungo termine per come sono fatto io, perché mi sento molto dinamico, anche caratterialmente, e cambio spesso umore, quindi farei impazzire le persone.
In generale punto a conoscere le persone con fini magari un po' più fisici e di svago. Mi piace trovare persone con le quali sento un'affinità e poi non necessariamente ci vado a letto; quello che succede, succede. Ho sempre avuto

paura della relazione a lungo termine, ma non l'ho mai esclusa.

Per quanto riguarda l'uso di Tinder anni fa diciamo che è legato ad alcuni dubbi che ho avuto sull'orientamento sessuale. Mi trovavo in un contesto adolescenziale dove gli amici e i genitori hanno sempre sentito storie di ragazze, quindi l'ipotetico caso per il quale mi potessero piacere anche i ragazzi era una cosa che mi spaventava. Ho usato l'app, quindi, non per un bisogno relazionale o fisico, ma per la curiosità di risolvere il mio dubbio.
Ho provato a conoscere qualcuno senza aspettative. Con un ragazzo c'è stata semplicemente una conoscenza: siamo usciti ed abbiamo solo parlato.
Con un paio di ragazzi, invece, ho approfondito la conoscenza; c'è stato un bacio e poi siamo arrivati ad avere dei rapporti intimi.
In ogni caso comunque, sia negli approcci con le ragazze, sia con i ragazzi, non sono mai partito con il presupposto di ottenere qualcosa.
La stessa cosa succede dal vivo: non vado in discoteca con l'intento di trovare qualcuno con cui andare a letto, o avere una relazione a lungo termine; vivo abbastanza alla giornata. Se ho la possibilità di cogliere la palla al balzo, la provo assolutamente a cogliere, ma devo anche avere un minimo di interesse.

Ho conosciuto persone su dating app con le quali ho avuto rapporti sessuali, con alcune anche relazioni e con altre solo amicizie. Ho provato un po' tutti i meccanismi perché mi piace sperimentare cose nuove senza etichette e preconcetti.

—

Autenticità.
Quando conosci una persona online o offline ti risulta facile essere te stesso ed autentico nelle fasi iniziali di frequentazione?
Hai mai detto o fatto qualcosa che non ti rispecchiava pienamente? Come mai?

Mi espongo abbastanza apertamente, anche perché sono dell'idea che i ruoli di genere siano sbagliati. Durante la mia relazione più lunga con una ragazza è stata lei a chiedermi di uscire la prima volta. Un po' dettato dall'esperienza, un po' dettato dal mio pensiero, non ho mai creduto nei ruoli di genere.
Ognuno all'interno di un rapporto può fare assolutamente quello che vuole, nei limiti del rispetto.
Mi è capitato di avere una relazione di letto con una ragazza e di dividere le spese dei preservativi; idem per la pillola con un'altra. In una relazione le cose si fanno in due ed ognuno può essere più intraprendente dell'altro, indipendentemente dal ruolo che effettivamente deve avere, perché è una relazione paritaria indipendentemente dal tipo di rapporto e dalla durata.

In generale mi mostro subito per per quello che sono, ma è ovvio che non appena mi approccio ad una persona non tocco determinati argomenti più privati; altre volte non sono completamente me stesso nel senso che tendo ad essere esuberante e spesso la mia indole può soverchiare gli altri, quindi cerco

di contenermi. Rispondo in modo sincero alle domande e mostro i miei interessi, però un po' li maschero per evitare troppa esuberanza e, un po', perché bisogna essere misteriosi e lasciare che si svelino con il tempo.

—

Performatività.
Come affronti il tema dell'approccio sessuale durante le prime fasi di una conoscenza? Vi sono particolari problematiche che riscontri durante questa fase dell'approccio e sei mai stato condizionato dalle aspettative altrui prima dell'approccio sessuale?

Assolutamente sì, sono stato condizionato. In passato ho avuto una relazione fisica con una ragazza più grande di me e io sapevo che lei aveva già avuto dei rapporti esclusivamente fisici con altri ragazzi. Questa cosa mi ha messo un po' di ansia da prestazione e mi sono chiesto perché fosse finita con gli altri, però l'ansia era più una condizione prima del rapporto, perché poi mi lasciavo prendere dal momento, dalla passione e l'ansia spariva completamente.
Quando sei sul momento non ci pensi nemmeno alle paure e cerchi di dare il meglio. Spesso a letto scopro nuove mosse o cose interessanti e le propongo sempre alle persone con le quali ho rapporti; questa cosa è sempre piaciuta molto in passato, sia ai ragazzi, sia alle ragazze. Anche la mia ansia è diminuita sapendo di essere intraprendente rispetto alla media.
Alcune volte va bene, altre no, ma la cosa importante è parlarne sempre, indipendentemente dalla durata del rapporto e dal fatto che sia sentimentale o fisico.
Non dico di parlarne subito a cinque minuti dalla fine, soprattutto se è un rapporto di una sola volta e basta; dal secondo incontro, però, secondo me è giusto parlarne anche se va tutto bene, perché mi è capitato in passato che il fatto di non parlarne non implicava necessariamente che andasse tutto bene.
In generale preferisco parlarne indipendentemente se le mie sensazioni sono positive o sono negative o se ho scoperto alcune sue fantasie attraverso la mia intraprendenza.

Ti capita di parlarne anche con amici e/o conoscenti e in che termini?

In generale mi capita di parlarne, ma dipende dal contesto.
Ho diversi gruppi di amicizie e alcuni sono numerosi e variegati, quindi non se ne parla sempre esplicitamente con tutti. Ne ho parlato con un paio di miei amici molto molto affezionati e ammetto di aver mentito qualche volta, in particolar modo in passato. Adesso ho una concezione molto più matura sotto quasi tutti i punti di vista rispetto a prima. Qualche anno fa c'erano i preconcetti legati alla lunghezza del pene, alla durata del rapporto, quindi ogni tanto esageravo un po' i racconti; adesso non mi vergogno di essere sincero perché capita di non andare benissimo.
Alcune volte i miei amici si sono confidati in modo sincero e anche io ho espresso sinceramente i miei dubbi. Questo aiuta a rafforzare il rapporto confidenziale che

si ha e può anche aiutare a risolvere dei problemi.
Nella seconda fase della mia attività sessuale sono sempre stato sincero. Nella prima fase ho un po' esagerato i racconti per paura dei giudizi, anche perché secondo me a scuola non viene data nessuna informazione da questo punto di vista e l'educazione sessuale passa dalla pornografia; il porno è un lavoro, non educazione.
Non viene data la possibilità, sin dall'età adolescenziale, di aprirsi sufficientemente a lungo e in modo abbastanza sincero. Ricordo che per la mia prima esperienza con una ragazza mi avevano consigliato un paio di siti pornografici; all'epoca non osavo chiedere aiuto a mio papà. Ovviamente con l'esperienza si impara. Con il tempo ho indagato più a fondo queste tematiche, ma ci sono ragazzi che alla mia età non riescono a raggiungere questa maturità e continuano sempre ad avere gli stessi pensieri, senza indagare oltre e provare a chiedere aiuto.

—

Utilizzatori di dating app.
Raccontami quali dating app hai utilizzato e descrivimi la tua esperienza con questi servizi.

Al momento non ne utilizzo, ma ammetto che mi sarei voluto iscrivere di nuovo a Tinder tra un paio di mesi. Vorrei ricreare il profilo da zero perché sono un po' in una nuova fase: la prima era per curiosità, la seconda per scoprire il mio orientamento ed ora vorrei riuscire a frequentarmi con qualcuno, perché è un po' di tempo che non ho relazioni.
Il Covid è stato un piccolo sassolino che ha scatenato in me una frana, perché per quanto io possa essere una persona espansiva, ricominciare ad approcciarmi a qualcuno mi mette un po' di ansia. Ecco, l'ansia può essere sbloccata anche grazie ai siti di incontri, dove non necessariamente devo andare a letto con chi passa o trovare l'amore della mia vita, ma posso imparare a gestire nuovamente delle conversazioni senza preconcetti e dietro ad uno schermo.
Tra l'altro ho avuto e ho tuttora difficoltà a gestire i messaggi, perché non ci sto dietro e non riesco ad esprimere effettivamente quello che voglio dire: sono molto espressivo dal vivo.
Il motivo per il quale vorrei ritornare sui siti di incontri è proprio questo. Da un po' di tempo non li uso e credo tornerei su Tinder perché ora ne sento molto parlare, penso abbia fatto il botto, anche se non vi nego che in passato lo vedevo diverso.
Qui parte la mia rivoluzione quasi anarchica, nel senso che sto sviluppando man mano il pensiero che Tinder sia incentrato solo sui profitti e non sulla creazione di legami effettivi. Fare soldi è una buona causa, ma quando si tratta di sentimenti mi fa un po' arrabbiare. Mi è capitato di aiutare un amico a creare il profilo Tinder ben strutturato direi, eppure non riceveva un match; quando ha deciso di provare a fare l'abbonamento mensile (costoso per altro) ha iniziato a ricevere un sacco di match. Questa cosa del costo elevato non mi è mai piaciuta.
Per il resto, per come è strutturato, alla fine ci può anche stare. Purtroppo è ovvio che ci si basi spesso sulla prima impressione per il match e, non essendo un bronzo di Riace, preferirei che le persone andassero un po' oltre la mia prima

foto. Le persone più interessate leggono la bio, altre no e la cosa mi fa arrabbiare perché ci dedico del tempo.
In generale Tinder funziona bene, ma devo ancora capire se funziona bene perché è effettivamente così, o se funziona bene perché al momento non mi sono venute in mente potenziali alternative migliori.

Se dovessi generalizzare, quale sarebbe un commento in merito alle ragazze che vedi su Tinder?

Mi piace pensare che chiunque sia lì dentro debba impegnarsi, ad esempio: se vedo il profilo di una ragazza o di un ragazzo molto carini, però non hanno la bio, hanno una sola foto o comunque il profilo non è curato, per quanto possano essere fisicamente attraenti io non li matcho. I parametri sui quali mi baso sono: controllare che abbia una minima cura del profilo e quindi almeno tre o quattro foto (anche per dimostrare di non essere un fake), poi leggere la bio per capire un minimo chi ho davanti prima di scrivere, perché l'obiettivo è conoscere altre persone e dare agli altri la possibilità di conoscerti. Una foto nella quale suona uno strumento in mezzo alla natura mi trasmette certe sensazioni; un selfie in discoteca me ne trasmette altre.
A me interessa molto avere affinità musicali con una persona. Ho visto che forse ora si possono collegare i brani preferiti di Spotify a Tinder, quindi non puoi neanche mentire. In certi casi vorrei anche conoscere i gusti cinematografici.
Quello che mi interessa è capire se vuoi dare agli altri la possibilità di conoscerti, Indipendentemente dalle tue intenzioni, perché quelle poi le possiamo decidere insieme o comunque si sviluppano successivamente in un rapporto.

Ammetto di non essere la persona più etica del mondo e che, per quanto magari un ragazzo possa avere i miei stessi interessi, il profilo verificato e molti match, se fisicamente non sento la scintilla nel dubbio matcho perché potrebbe nascere un'amicizia, però serve anche quella componente. Bisogna andare oltre l'aspetto fisico, ma va comunque tenuto in considerazione.
La nostra generazione e le successive si basano molto sulle foto: se un mio amico o una mia amica mi dicessero di aver conosciuto una persona, vorrei subito vedere le sue foto su Instagram. La nostra società potrà anche essere sbagliata, però è un dato di fatto che ci basiamo molto sulle foto e a me piace immaginare, vedere e sentire persone che non conosco.

—

Giorgio

26-35 anni
Uomo
Omosessuale
Stile relazionale flessibile

“Di solito approccio le persone online perché sono sempre chiuso in casa a causa della mia disabilità, quindi è più facile farlo in maniera virtuale.”

Approccio.

Di solito come conosci nuove persone per instaurare relazioni sentimentali o sessuali? Quando incontri qualcuno che ti interessa di solito fai la prima mossa oppure preferisci aspettare che sia l'altra persona a prendere l’iniziativa?

Di solito mi approccio online perché sono sempre chiuso in casa a causa della mia disabilità, quindi approccio più facilmente in maniera virtuale.
Alcune settimane fa ho avuto un'esperienza strana perché ho fatto fisicamente il mio primo viaggio da solo lontano da casa; all'inizio è stato traumatizzante, perché mi sentivo moltissimo gli occhi delle persone addosso e mi sentivo molto chiuso.
Appena mi sono tranquillizzato (perché era strano essere da solo senza mia madre) ho avuto esperienze di approccio con altre persone che magari conoscevo online, ma non le avevo mai viste dal vivo. Tendenzialmente ho un approccio molto consapevole del mio privilegio, quindi tendo ad ascoltare molto le persone, a non prevaricare se so che la persona appartiene ad una minoranza (ad esempio se ha una disabilità ed una neurodivergenza) e mi metto in una posizione di ascolto senza giudizio.

La disabilità mi ha portato ad un calo della libido, quindi tendenzialmente non sessualizzo troppo le persone (chiaro, se vedo un ragazzo bello, sì) perché non è il mio interesse principale. Attualmente sono più interessato a ridefinire me stesso piuttosto che all'esterno.
Mi sono definito monogamo perché ho sempre avuto relazioni di questo tipo ed ho anche molti bias legati al possesso, però non mi precludo un'esperienza poliamorosa, anche se ho sicuramente dei pregiudizi.

Hai sempre utilizzato un approccio online anche prima della disabilità oppure no?

Prima assolutamente no, ero un'anima anti-social. Passavo pochissimo tempo sul telefono e pochissimo sui social. Prima lavoravo, avevo una grande indipendenza e molti interessi pratici, come l'artigianato.
Sicuramente uscivo con i miei amici ed ho sempre avuto la tendenza a creare rapporti utilizzando anche i social, perché è molto complicato riuscire a sapere se qualcuno è della comunità LGBT+. I social si usano generalmente per mantenere rapporti salutari in generale, anche dal punto di vista sessuale.

Quando uscivi maggiormente, eri solito fare la prima mossa verso qualcuno che ritenevi interessante oppure no?

Di solito aspettavo che fosse l'altro ad approcciarmi.
In realtà sono un po' arrugginito perché quando mi sono fatto male ero fidanzato estremamente monogamo da tre anni. Non usavo le app di dating perché ero anche tendenzialmente molto soddisfatto di quello che avevo.
Adesso essendo single sto valutando l'idea di scaricare di nuovo una dating app

per conoscere qualcuno.

Vi sono particolari difficoltà che, ad oggi, incontri spesso durante il primo approccio?

In questo momento non utilizzo i social con il fine di instaurare relazioni affettive o sessuali, perché non ho quell'interesse e quell'esigenza.
Non ho necessità di esplorazione affettiva e sessuale, ma uso i social per creare community.

Da dopo l'incidente ti senti bloccato nell'approccio ad altre persone?

Sono bloccato perché ho ancora in mente il mio ex fondamentalmente, quindi il motivo per cui non voglio iniziare un'altra relazione è perché ancora non ho superato completamente quella fase del lutto.
Provo un disinteresse legato al fatto che il tempo che ho mi serve per fare tutta una serie di attività e non ne ho per conoscere qualcuno o per dedicarlo alle relazioni. Cercare una relazione vuol dire molto banalmente dedicare un'ora al giorno o mezz'ora al giorno a questa attività e in questo momento non ho voglia di dedicarlo a conoscere qualcuno.

Quali app pensavi di scaricare in futuro?

L'idea era di scaricare Grindr per vedere se nei dintorni ci fossero persone LGBT+ con le quali poter uscire.
Nel mio caso particolare in realtà, in questo momento, sarebbe molto interessante trovare amici nei dintorni che possano avere degli interessi in comune. Sarebbe bello se ci fosse un'applicazione che mi permettesse di vedere persone intorno a me che hanno interessi simili ai miei e con le quali poter passare del tempo in maniera funzionale per sviluppare degli interessi in comune.
Questo perché sono venuto ad abitare in un posto nel quale non conosco nessuno ed il virtuale è l'unica soluzione per conoscere delle persone con interessi simili ai miei; poi possono diventare amiche, compagne di attività o altro.

Ieri, ad esempio, parlavo con una mia amica di un'applicazione per la lettura; mi piacerebbe che ci fosse un'opzione che mi suggerisca altri utenti interessati allo stesso libro che voglio leggere io, perché sarebbe bellissimo poter organizzare un gruppo di lettura. Sarebbe anche utile capire chi si trova intorno a me nel territorio per poter organizzare momenti di approfondimento di interessi comuni o per sviluppare qualcosa di interessante assieme; quindi creare un luogo sicuro o comunque un posto per fare ciò che ci interessa fare.
Sui gruppi facebook da boomer ho chiesto se ci fossero dei gruppi femministi in paese e nessuno mi ha risposto. La mia esigenza era di incontrare qualcuno con interessi simili ai miei nei dintorni.
L'espressione di questo bisogno attraverso questo gesto ve la racconto perché

un'opzione di questo genere sarebbe molto interessante per le persone che non escono molto di casa o per le persone che fanno fatica ad instaurare delle relazioni che non si basano sull'interesse fisico.
Quindi per riassumere, non sono alla ricerca attiva di una relazione, ma sono alla ricerca di una rete sociale e poi da quella si vedrà. Prendo già parte a numerosi gruppi di lettura ed altre iniziative.

—

Autenticità.
Quando conosci una persona online o offline ti risulta facile essere te stessə ed autenticə nelle fasi iniziali di frequentazione?
Hai mai detto o fatto qualcosa che non ti rispecchiava pienamente? Come mai?

A me risulta facile perché non accetto di dover fingere qualcosa. Quello che faccio su Instagram è pieno di autenticità, quindi non ho difficoltà in questo perché a me interessa trovare persone simili a me.
Conosco persone che mi seguono e mi scrivono che sentono l'esigenza di tenersi nascoste.

—

Performatività.
Come affronti il tema dell'approccio sessuale durante le prime fasi di una conoscenza? Vi sono particolari problematiche che riscontri durante questa fase dell'approccio e sei mai stato condizionato dalle aspettative altrui prima dell'approccio sessuale?

Non l'ho mai affrontato con le persone perché a me non interessa, visto che io in questo momento dovrei proprio esplorare: non so cosa può fare il mio corpo, non so cosa posso offrire agli altri ed ho talmente poco chiare certe che non mi ci sono ancora buttato.

Però lo riprenderai, quindi ci sono cose delle esigenze che avresti?

Anche prima non ero tanto avvezzo ad uscire con finalità sessuale, perché ero sempre più interessato ad uscire con una persona per trascorrere del tempo insieme e vedere il suo comportamento.
In questo momento il problema è legato anche all'autonomia, ma l'esigenza resta la stessa, quindi probabilmente mi interesserebbe poter vedere un film insieme; è la cosa più intima che riesco ad immaginarmi. Nel mio caso specifico, se dovessi vedermi con qualcuno, dovrei avere un'assistente personale che mi sposti fisicamente, oppure l'altra persona dovrebbe essere consapevole del fatto che sono solo con lei e che dipendo interamente da lei. Quindi è proprio una questione di sicurezza di poter stare con quella persona e devo arrivarci parlando direttamente con lei.
Non penso ci sia l'esigenza di comunicare altro in merito alla disabilità sulle dating app o online, perché il coming out è una cosa estremamente delicata

e molte persone tendono a nasconderla, per svelarla poi in un secondo momento. Alcune persone la tengono celata all'inizio ma, magari in altri momenti della vita, preferiscono rivelarla da subito per non perdere tempo. La stessa persona esprime due cose diverse mettendo la sua foto in carrozzina oppure nascondendola.
Non so, è un punto di domanda e non so quanto possa dipendere dall'app o dalla singola persona che sceglie ciò che vuole dire.

—

Identità di genere ed orientamento sessuale.
Raccontaci l'esperienza che hai vissuto nello sperimentare il tuo orientamento sessuale. Quali sono state le difficoltà maggiori che hai incontrato, ma soprattutto quali sono le difficoltà che incontri ancora oggi nell'incontro con l'altrə?

Io ho iniziato ad approcciarmi con l'altro quando ancora non c'erano le dating app, sono troppo vecchio; alle Medie i primi rapporti sessuali li ho avuti con persone che conoscevo direttamente a scuola. Poi il passaggio ai telefonini di vecchia generazione ha permesso di vedersi organizzandosi con i messaggi che avevano ancora i sessanta caratteri da rispettare; lì sì che bisognava impegnarsi e studiare bene ogni parola. Oggi dev'essere proprio facile decidere di conoscere una persona: apri l'app e scrivi.
Le dating app le ho scoperte più avanti e non le ho mai usate per avere solo rapporti occasionali; a volte è successo, ma preferisco avere prima una relazione affettiva. Credo di essere vagamente demisessuale, quindi prima conosco le persone e poi magari ho un rapporto sessuale. Non ho mai avuto questo approccio animalesco delle dating app.

Sono stato sempre abbastanza belloccio, quindi non avevo bisogno di nascondermi.
Sapevo che le app erano usate per incontri sessuali e davo per scontato che anche gli altri cercassero quello.
Essendo carino mi mettevo in mostra con le foto e aspettavo che qualcuno mi scrivesse. Se c'era qualcuno di interessante e lo vedevo dalle foto magari scrivevo, però di solito aspettavo che mi scrivesse l'altro, con un atteggiamento molto da preda.

Ad oggi sulle dating app avresti lo stesso atteggiamento?

Probabilmente sì. Forse adesso si può anche indicare se hai interessi sessuali oppure no, credo abbiano integrato le opzioni *Aroace*, quindi mi presenterei mostrandomi fisicamente e perché non voglio perdere tempo. Probabilmente mostrerei subito la mia disabilità e aspetterei che gli altri si approcciassero.

Quando usavo le app avevo Grindr e anche Tinder ed ho avuto delle ottime esperienze con Tinder, perché ho conosciuto delle persone molto interessanti. Ho avuto delle ottime esperienze sia facendomi degli "amici con benefici", sia

conoscendo persone con le quali chiacchierare.
Ho conosciuto persone molto interessanti perché facevo uso dello strumento in modo molto consapevole, quindi sapevo che Grindr era solo uno strumento per conoscere le persone e non il fine. Se qualcuno era chiaramente un animale con uno scopo ben preciso non mi scandalizzavo e passavo oltre.
L'ultimo ragazzo l'ho conosciuto su Grindr: abbiamo organizzato un'uscita in amicizia e poi piano piano mi sono accorto che forse mi piaceva e cercavo di più.

—

Silvio

26-35 anni
Uomo transgender
Omosessuale
Stile relazionale flessibile

“L'attrazione funziona in modo molto disordinato. Su Tinder è come se mi sentissi di dover andare verso la strada dell'uomo che cerca uomini e dall'altra, però, so che c'è un certo ventaglio di uomini che semplicemente hanno dei gusti un po' più elastici e che probabilmente mi desidererebbero di più di un uomo 100% omosessuale.”

Approccio.
Di solito come conosci nuove persone per instaurare relazioni sentimentali o sessuali? Quando incontri qualcuno che ti interessa di solito fai la prima mossa oppure preferisci aspettare che sia l'altra persona a prendere l’iniziativa?

Di solito le persone alle quali mi approccio si trovano nel mio gruppo di amici; non mi capita di puntare un estraneo e di volermi approcciare. Solitamente sono persone che conosco da molto tempo e con le quali ci piacciamo come persone in generale, a quel punto – quando mi rendo conto che mi interessa, perché ci metto un po' a carburare – di solito sono io che mi propongo. Ho un approccio molto pratico e se mi piaci te lo dico, poi vediamo cosa si può fare. Non c'è la fase di corteggiamento o robe complicate, sono molto dritto al punto.
Sono monogamo seriale e cerco solo relazioni che possono durare degli anni insomma, non credo mi sia mai capitato di avere rapporti occasionali.

Hai mai approcciato una persona dal vivo?

Diciamo che ho provato ad usare le dating app, ma in realtà con il mio approccio non vado da nessuna parte, nel senso che la durata di un incontro non mi basta per capire se l'altro mi interessa o meno.
Le uso per aprire un po' tutte le strade, però finora non è che ci abbia ricavato molto, perché è molto estemporaneo come contatto.

Quindi per te è importante conoscere la persona e capire se ci sono interessi comuni?

Sì, poi mi è anche capitato nella vita di avere colpi di fulmine, però non me ne sono fidato ed ho comunque aspettato per mesi di conoscere la persona per vedere se veramente ne valeva la pena.

—

Autenticità.
Quando conosci una persona online o offline ti risulta facile essere te stessə ed autenticə nelle fasi iniziali di frequentazione?
Hai mai detto o fatto qualcosa che non ti rispecchiava pienamente? Come mai?

Allora, non mi forzo ad interpretare un ruolo perché all'altro piace, però può capitare che lo faccia inconsciamente e che cerchi di tirare fuori delle qualità che sono più adatte all'altra persona o sono più compatibili con l'altra persona. Però non è una cosa che faccio consapevolmente.
Di solito quando me ne accorgo non è che cancelli quella parte lì, perché non è che stessi recitando una parte, ma magari tenevo per me delle altre componenti che ho paura che non siano tanto accettabili; quindi cerco poi pian piano di presentarmi in una maniera più intera ed è capitato che dall'altra parte ci fosse una reazione o di confusione, o di paura, perché magari si sono sentiti di avere a

che fare con una cosa più complessa di quanto credevano. Alcuni si sono tirati indietro.

—

Performatività.

Come affronti il tema dell'approccio sessuale durante le prime fasi di una conoscenza? Vi sono particolari problematiche che riscontri durante questa fase dell'approccio e sei mai stato condizionato dalle aspettative altrui prima dell'approccio sessuale?

Devo dire di essere una persona molto spontanea in quell'ambito. So che ci sono coppie che si scrivono il calendario sul frigo con gli appuntamenti sessuali, ecco, a me questo non è mai capitato. C'è una certa divisione tra il pubblico ed il privato: in pubblico non mi tengo neanche per mano con l'altra persona, mentre a porte chiuse non ho imbarazzi, non mi interessa fare una certa performance e non me l'aspetto dall'altro; è più un modo per stare insieme non mi faccio tanti problemi.

Ti capita di parlare dell'andamento del rapporto dopo l'incontro oppure resta un tema difficile da affrontare?

Sì, magari poco devo dire. Non ne parlo dopo, perché sarebbe come dare la votazione, però magari quando si sta in intimità si parla e se la conversazione va lì, allora si cerca di dire cosa piace e cosa si vorrebbe.

Ti capita di parlarne anche con amici e/o conoscenti e in che termini?

No, più che altro magari sono loro che ne parlano a me, ma non mi mette a mio agio e quindi non lo faccio.

—

Utilizzatori di dating app.

Raccontami quali dating app hai utilizzato e descrivimi la tua esperienza con questi servizi.

Ho provato principalmente Tinder e poi ho messo il naso su Grindr e l'ho tolto.
Mi fa strano il fatto che sia un catalogo; a volte mi capita anche che mi parta il dito ed escluda qualcuno perché in quei cinque minuti stavo pensando ad altro, ma magari era l'uomo della mia vita. Il fatto di vedere una serie di foto non mi dà la minima idea di che persone siano; se penso alle persone con cui ho avuto anche rapporti molto seri nella mia vita, spesso al primo incontro non gli avrei dato assolutamente niente, poi parlandoci ed anche sopportando sono venute fuori delle persone delle quali mi sono innamorato seriamente.
Attraverso le foto non ho dei criteri in base a cui scegliere: sento di stare facendo un grande processo di selezione, ma in realtà in base a dei criteri che non c'entrano niente con quello che cerco.

Ho sentito parlare di OKCupid e mi sta più simpatica, perché è molto meno da incontro occasionale, ma c'è poca gente che la usa in Italia.

Su Grindr invece c'è molta ricerca di sesso occasionale e quindi non ci stavo a fare niente. C'erano un sacco di corpi nelle foto e basta.

Avevo anche provato Once, che ti proponeva una sola persona al giorno e l'idea mi piaceva, ma era poco usata quindi c'era poca scelta.

Sulle dating app ti è capitato di fare o subire ghosting? Qual è il tuo parere in merito alle chat delle dating app?

Io preferisco, anche a costo di avere delle esperienze sgradevoli, di vedersi dal vivo il prima possibile, perché attraverso una chat non riesco a capire granché. La chat ti mette in una situazione strana: facendo swipe, magari, fai match con cinque persone al giorno e se tutti ti scrivono devi lasciare perdere quattro chat e portarne avanti solo una, perché non posso farmi una tabella settimanale ed incontrare ogni persona che matcho. Quindi per imbarazzo mi sono anche ritrovato a fare ghosting e mi è dispiaciuto perché sembra una svalutazione del contatto; ovviamente sono stato anche ghostato.
In generale, comunque, questa cosa di valutare cinque persone diverse come se stessi acquistando cinque paia di scarpe e dovessi vedere quella che mi conviene di più, non la trovo proprio etica. Non riesco a funzionare bene con questo sistema.
La prima volta che sono stato ghostato mi sono offeso tantissimo, però poi ho capito che lo fanno tutti; ogni tanto vorrei tornare a scrivere a qualcuno che avevo ghostato ma che mi stava simpatico.

Su Tinder specifichi di essere una persona che sta facendo una transizione?

Sì, perché c'è la possibilità di scrivere "uomo trans" e quindi lo inserisco. Poi Tinder ti mette in una posizione un po' strana – o forse non è Tinder, ma è la posizione che è strana di suo – nel senso che nella vita di tutti i giorni vedo che ci sono degli uomini che a volte sono attratti da me e non sanno bene come mettersi rispetto a questo; in un'app non mi cercherebbero mai, però quando mi incontrano la reazione è diversa e quindi è difficile.
L'attrazione non funziona così, è anche molto disordinata. Su Tinder è come se mi sentissi di dover andare verso la strada dell'uomo che cerca uomini e dall'altra, però, so che c'è un certo ventaglio di uomini che semplicemente hanno dei gusti un po' più elastici e che probabilmente mi desidererebbero di più di un uomo 100% omosessuale. Questo perché so che io comunque quel tipo di fisicità non ce l'ho e non ho neanche intenzione di far finta di avercela, quindi se fosse solo per chattare un po' non me ne fregherebbe niente, però poi se ci dobbiamo incontrare dal vivo io sono così.
Questo doversi incasellare molto non mi piace particolarmente.

Sì, neanche io so cosa fare di questo dato, perché da un lato non lo voglio nascondere perché è la verità e so che avrebbe un'influenza sul tipo di persona che posso trovare.
Ci sono uomini trans che non lo danno a vedere, quindi magari per loro può essere un po' un'invasione di campo obbligarli a scriverlo per forza.
Nel mio caso so di avere un aspetto un po' nel mezzo, non è una cosa che può essere taciuta semplicemente non scrivendolo, perché si vede, però il fatto che si veda crea tutta una serie di sfumature che è difficile gestire.

E dal vivo come gestisci questa informazione?

Dipende da dove mi trovo, perché se sono in un gruppo LGBT+ è quasi ovvia una cosa del genere e non c'è bisogno di dirla.
Se mi trovo in un gruppo generico di solito non dico niente: mi presento con il nome con cui mi identifico e parlo al maschile, poi lo faccio venire fuori piano piano con persone con cui sento che c'è un po' più di confidenza semplicemente riferendomi a "quando ero bambina", ma senza dire l'etichetta. Racconto la mia vita in modo tale che la verità venga fuori, senza sventolare la bandierina, però allo stesso tempo non lo nascondo neanche.

—

Identità di genere ed orientamento sessuale.
Raccontaci l'esperienza che stai vivendo nello sperimentare la tua identità di genere/orientamento sessuale. Quali sono le difficoltà più grandi che stai affrontando anche nell'incontro con l'altrə?

In una situazione di coppia non ho difficoltà a parlarne, però mi rendo conto che crea delle difficoltà nell'altro, perché sentirsi attratto da me crea delle domande nell'altro relative all'identità che spaventano.

—

Stefano

+36 anni
Uomo
Pansessuale
Stile relazionale non monogamo

“Quando sono io a volermi approcciare ad una persona che mi sembra interessante, che mi comunica qualcosa dal vivo o per messaggio, il grosso problema è che la maggior parte delle persone ragiona in ottica monogama, quindi si aspetta da me una relazione esclusiva.”

Non monogamie etiche.
Incontri difficoltà o frustrazioni nel comunicare e vivere il tuo stile relazionale quando incontri una nuova persona? Se sì, quali?

Innanzitutto il mio stile relazionale è privato, quindi ne parlo solo con persone di cui mi fido e con le quali ho un rapporto sincero, perché non mi va di pubblicizzare la mia relazione.
Quando sono io a volermi approcciare ad una persona che mi sembra interessante, che mi comunica qualcosa dal vivo o per messaggio, il grosso problema è che mediamente la maggior parte delle persone ragiona in ottica monogama, quindi si aspetta da me una relazione esclusiva. Contestualmente all'approccio, durante il discorso, cerco di far capire che ho una compagna ed anche che è a conoscenza del fatto che sto interagendo con un'altra persona, per cui cerco di escludere l'idea del tradimento. A questo punto è l'altra persona a chiedere della relazione, oppure sono io a spiegare le cose se vedo che la conoscenza può avere un futuro. Si parla delle aspettative da parte mia e da parte dell'altra persona e si cerca di capire se possono combaciare.

—

Autenticità.
Quando conosci una persona online o offline ti risulta facile essere te stesso ed autentico nelle fasi iniziali di frequentazione?
Quando spieghi la tua situazione relazionale che reazioni ottieni dall'altra parte?

Prima di espormi completamente cerco sempre di capire se dall'altra parte ci può essere un interesse o meno; evito di organizzare appuntamenti con persone dalle quali non so se vi possa essere un interesse.
Adoro conoscere persone di qualunque genere, di qualunque tipologia, perché ogni persona mi dà qualcosa. Se la persona mi stimola mentalmente e mi può piacere, allora posso andare oltre.
Non mi faccio problemi ad andare a parlare con chiunque e dire ciò che provo e penso. Sono molto espansivo di carattere e parlo con molte persone a prescindere dal legame che si può creare dopo. Nel momento in cui ho una connessione con l'altra persona capisco se questa connessione corrisponde ad un'amicizia, neanche all'amicizia, piuttosto che a qualcosa di più.
Il fatto di essere estroverso mi porta a parlare con tranquillità del mio stile relazionale e penso di riuscire abbastanza a mettere a loro le persone con cui mi interfaccio; ho ricevuto vari feedback riguardo la poligamia: da chi vuole continuare a relazionarsi, a chi dice di non riuscire a comprenderla (con un giudizio negativo implicito in alcuni casi), a tutti i grigi che ci sono in mezzo.
Cerco sempre di espormi a persone che non mi giudicano, oppure non lo fanno in modo offensivo e spero sempre di scegliere persone che non lo dicano ai quattro venti (per motivi personali).

Solitamente, quindi, non sei alla ricerca attiva di nuovə partner, ma succede di incontrare persone che ti interessano all'interno di situazioni casuali?

Assolutamente sì. Solitamente sfoglio le app di dating più per curiosità che per altro. Sono iscritto ad alcune app da anni, ma ho incontrato solo quattro persone e con nessuna di queste è mai successo nulla, perché non vi era un match di reali interessi.

—

Utilizzatori di dating app.
Raccontami quali dating app hai utilizzato e descrivimi la tua esperienza con questi servizi.

L'unica applicazione interessante per le persone che si trovano in una non monogamia è OKCupid. Su questa app ho incontrato un paio di persone che già conoscevo e ho semplicemente stretto maggiormente un'amicizia.
Mi piace guardare ogni tanto quali persone ci sono sulle app, ma la maggior parte delle ragazze alle quali ho scritto non mi hanno mai risposto o cercano relazioni esclusive. Per me è importantissimo che la persona con la quale mi interfaccio conosca la mia compagna principale e la rispetti, sapendo che è una relazione primaria, quindi se non accetta questo aspetto per me è inutile continuare.
Attualmente sono iscritto anche su Lovoo. Non sono su Tinder o altre app più famose perché tante persone che mi conoscono non sanno del mio stile relazionale e non voglio che si sappia.
Diciamo che sono le prime app che potrei disinstallare dal telefono comunque, perché preferisco decisamente conoscere le persone dal vivo (nonostante nei due anni di pandemia non sia stato possibile) perché l'aspetto importante è guardarsi negli occhi e parlarsi faccia a faccia.

—

Standard estetici.
Ti va di raccontarci del rapporto con il tuo corpo? Ci sono dei tratti che ti fanno o hanno fatto sentire a disagio nell'incontro con l'altrə (non c'è bisogno di dirci quali se non te la senti)?

Ho coscienza del mio corpo e so che non è quello di un attore famoso, di conseguenza ci scherzo sopra e non ho problemi a riguardo. Alcune cose mi piacerebbe fossero diverse, ma riesco a passarci sopra e a scherzarci per fare in modo che non siano un problema per me, se poi lo sono per altre persone, pazienza.

Qualcuno ti ha mai fatto notare negativamente alcuni aspetti di te che vorresti cambiare? Come hai reagito?

Ho avuto la fortuna di avere sempre dei rapporti con persone che comunicano eventuali problemi in maniera molto soft, senza farlo pesare.

Ci sono delle differenze tra la persona che sei attualmente, rispetto a quella che eri in adolescenza nel rapporto con il tuo corpo?

Sì, sostanziali. C'è da dire che il fatto di essere in una relazione monogama fa sì che si ricerchino tutte le attenzioni da una sola persona e si cerchi di mantenere il rapporto con quella. In una relazione non monogama non si ha la stessa fretta di conoscere una persona e, di conseguenza, ti fai amare per "quello che sei" e non per "quello che hai". Spesso le persone pensano che essere poliamorosi significhi avere molti rapporti sessuali in modo veloce, quindi è legato all'idea di avere tanti partner per piacere. Non è così.
La concezione che ho adesso è di una maggiore sicurezza in me stesso, perché so di piacere a delle persone, so di non poter piacere a tutti (non sono una lasagna), per cui se c'è attrazione bene, altrimenti pazienza. Io sono attratto principalmente dal punto di vista mentale da un'altra persona, poi anche da quello fisico, ma per me è più importante avere un dialogo. Penso la stessa cosa di me stesso: se piaccio ad alcune persone, spero che possano eventualmente oltrepassare l'aspetto fisico.
Da ragazzo poteva essere un problema il fatto di dover trovare una persona alla quale piacere; adesso non lo è, perché avere una relazione principale serve da paracadute: tutti stanno male quando una relazione finisce, ma avere altre persone sotto (una rete sociale) che ti aiutano a stare meglio è molto importante.

—

Emilia

+36 anni
Donna
Eterosessuale
Stile relazionale monogamo

"Per un periodo ho pensato di iscrivermi a dei siti di incontri, ma credevo di non poter trovare una relazione seria in quel modo. Forse sono di un'altra generazione; forse i miei genitori mi hanno cresciuta con dei valori un po' diversi."

Confronti tra gli approcci.

Di solito come hai avuto modo di conoscere nuove persone per instaurare delle relazioni dopo il divorzio?
Hai provato modalità di approccio differenti rispetto alla tua precedente storia?

Prima della mia attuale frequentazione ho avuto una serie di incontri con una persona, ma ho capito che erano più un bisogno di non stare da sola. Probabilmente non avevo voglia di innamorarmi, ma di sfogare la sessualità.

Per un periodo ho addirittura pensato di iscrivermi a dei siti di incontri: c'è stato un momento nel quale vedevo spesso queste pubblicità alla televisione dei siti come Meetic. In quel periodo lavoravo anche in un bagno al mare e ogni tanto vedevo un ragazzo con delle ragazze sempre diverse; un giorno si è confidato dicendomi che era iscritto a Tinder e che voleva trovare l'anima gemella.
Alla fine non mi sono iscritta per una serie di motivi personali, legati anche a mia figlia, ma credevo di non poter trovare una relazione seria in quel modo. Sono sempre stata abbastanza quadrata ed anche da giovane le storielle superficiali non le ho mai concepite. Forse sono di un'altra generazione ed i miei genitori mi hanno cresciuta con dei valori un po' diversi.
Anche gli incontri che ho avuto prima della mia attuale frequentazione mi sembravano strani, perché stavo con questa persona un giorno e poi non ci sentivamo più per una settimana. Non era come immaginavo ed ero consapevole del fatto che ci vedessimo solamente per fare sesso. È stata una cosa momentanea che probabilmente dovevo fare per arrivare ad un altro percorso.

Nella frequentazione attuale, pensi che sia cambiato il tuo modo di approcciarti ad una relazione sentimentale?
Ci sono delle cose che prima non facevi e che adesso fai? Faresti mai la prima mossa incontrando qualcuno che ti interessa?

Sicuramente ho trovato una persona che mi ascolta e con la quale sono molto più in linea ed in sintonia con me; riesco ad avere un confronto su molte cose.
Per quanto riguarda la prima mossa, come hai detto tu, anche a letto a volte mi viene da farla perché mi sento più libera e mi sento bene con me stessa.
Secondo me questo approccio differente dipende dalla sicurezza che ho adesso.
Con il mio ex marito avevo grossi problemi con i sensi di colpa, anche con mia figlia. Ho lavorato molto su questo con la mia psicologa ed anche con i gruppi che ho frequentato. Bisogna lavorarci anche se non è mai facile.

—

Rachele

18-25 anni
Donna
Bisessuale
Stile relazionale non monogamo

"Ultimamente sto cercando di frequentare maggiormente ambienti queer e le relazioni poliamorose sono accettate. Fuori è un disastro, non si sa neanche cosa sia purtroppo, però secondo me piano piano si sta allargando la conoscenza."

Approccio.
Di solito come conosci nuove persone per instaurare relazioni sentimentali o sessuali? Quando incontri qualcuno che ti interessa di solito fai la prima mossa oppure preferisci aspettare che sia l'altra persona a prendere l'iniziativa?
Vi sono particolari difficoltà che incontri spesso durante il primo approccio?

Ultimamente sto cercando di usare Tinder come mezzo per fare conoscenze e l'ho trovato molto vario, nel senso che dà un range di popolazione abbastanza interessante e ti aiuta ad uscire dalle solite conoscenze.
Dal vivo mi risulta un po' più difficile tendenzialmente approcciarmi a qualcuno. L'approccio standard di solito è passare prima per una conoscenza generale della persona e poi fare un passo successivo, dopo aver capito se voglio un rapporto sessuale o romantico con qualcuno. Nella mia bio di Tinder ho scritto chiaramente che non voglio aspettative, ma semplicemente conoscere persone lentamente e capire cosa può nascere.
Capita che conosca persone dal vivo tramite qualche evento particolare; tendenzialmente evito le discoteche un po' più standard e preferisco ambienti più safe nei quali sia garantito il rispetto e dove si possa parlare con qualcuno senza dover per forza essere etichettata come una ragazza che ci sta provando. Sono ambienti prevalentemente queer, nei quali ci sono persone con interessi molto affini ai miei e quindi riesco a sentirmi più tranquilla.

—

Utilizzatori di dating app.
Raccontami quali dating app hai utilizzato e descrivimi la tua esperienza con questi servizi.

Ho utilizzato Tinder e secondo me è una buona idea, ma il lato negativo è che mi stufo di dover parlare in chat. Se vedo una persona che mi fa venire voglia di conoscerla, propongo subito un'uscita dal vivo, magari una birra in giro. In realtà in 3 anni avrò fatto cinque uscite, perché alle persone non piace uscire da subito oppure perché sono a stufarmi prima di incontrarle.
Rarissimamente scrivo per prima e credo sia perché ho un po' di timore di creare aspettative sbagliate. Spesso le persone usano Tinder per relazioni sessuali e per me non è una cosa particolarmente interessante, quindi se scrivo per prima ho paura di creare aspettative che non soddisferò.

Cosa pensi ti abbia convinta ad uscire con le persone con le quali hai avuto un incontro di persona? Cosa ti ha colpito di loro che non hai trovato in altrə (la bio, la conversazione in chat, altro)?

Secondo me non mi ha mai colpita la chat, perché è difficile che io abbia una conversazione interessante. La bio e le foto, invece, sono un prodotto che fai tu, quindi in qualche modo ti rappresentano e questo lo trovo interessante.
Se incontro una persona noiosa per messaggio, cerco di non farmi un'idea da

quello, perché anche io sono noiosa in chat.
Nelle foto non ricerco quanto una persona risulti esteticamente attraente, ma mi interessa di più lo stile delle foto: devono essere un po' pensate e comunicare qualcosa di particolare, quindi ad esempio una foto ad un concerto o di una serie TV particolare le preferisco a delle foto al mare. Ad esempio, io ho una foto di me che mangio una pera e credo che mi rappresenti molto; se vedo qualcun altro con una foto così ridicola mi interessa di più, perché vuol dire che abbiamo interesse a mostrare il lato più scherzoso. Ricerco la personalità.

—

Performatività.
Come affronti il tema dell'approccio sessuale durante le prime fasi di una conoscenza? Vi sono particolari problematiche che riscontri durante questa fase dell'approccio e sei mai stata condizionata dalle aspettative altrui prima dell'approccio sessuale?

La paura di creare aspettative su Tinder, come dicevo prima, deriva proprio dal fatto che ho avuto per anni rapporti sessuali non voluti e casuali, a causa di un senso del dovere che mi portava a camuffare la situazione.
Ora il consenso è per me molto importante e mi sento a volte bloccata dalle situazioni, perché sto imparando a comportarmi nel modo corretto.

Ti capita di parlare dell'andamento del rapporto dopo l'incontro oppure resta un tema difficile da affrontare?

Ecco, sto facendo un percorso da un po' di anni proprio per risolvere questo problema, considerato che non è facile comunicare quando per tutta la vita non lo hai fatto e ti sei sempre adattata. Sento proprio un blocco fisico e a volte vorrei comunicare certe cose, mi sforzo anche, però non è ancora spontaneo.
Sono abbastanza sicura del fatto che questo blocco derivi dai modelli di stili comunicativi con i quali sono cresciuta. Sicuramente anche il sistema patriarcale ha fatto sì che la donna effettivamente non eserciti il consenso sui propri bisogni; secondo me la classica ragazzina insicura che si adatta sempre a tutto è un po' frutto di queste dinamiche. L'insicurezza e la poca autostima sono cose che sicuramente vanno ad incidere sulla comunicazione.

—

Autenticità.
Quando conosci una persona online o offline ti risulta facile essere te stessa ed autentica nelle fasi iniziali di frequentazione?
Hai mai detto o fatto qualcosa che non ti rispecchiava pienamente? Come mai?

Dal vivo direi che va bene, ho molta meno difficoltà ad avere una conversazione spontanea con persone che non conosco.
In chat non riesco proprio a far trasparire la mia personalità attraverso un "ciao, che fai nella vita?". Online penso che la mia bio mi rappresenti abbastanza ed

anche le foto, ma la conversazione in sé non troppo. Il fatto di non poter inviare audio su Tinder è molto limitante; sarebbe utile sentire la voce di una persona.

Utilizzi altri social per approfondire la conoscenza dopo Tinder?

Prima di spostarmi su altri canali vorrei essere certa che quella persona mi interessi, quindi devo averla vista dal vivo o aver avuto una conversazione significativa. Tendenzialmente il mio iter è: Tinder, poi ci vediamo e poi altri canali se è andata bene. Trovo molto personale condividere il mio profilo Instagram o il contatto Whatsapp e mi serve fare selezione, perché altrimenti avrei troppi messaggi da gestire.

—

Non monogamie etiche.
Incontri difficoltà o frustrazioni nel comunicare e vivere il tuo stile relazionale quando incontri una nuova persona? Se sì, quali?

Dico immediatamente di essere poliamorosa e secondo me è un ottimo modo per scremare, perché è inutile conoscere persone che non ricercano la stessa relazione e la maggior parte delle persone monogame non vorrebbero delle relazioni poli (anche se potrebbero tranquillamente esistere), quindi non mi faccio problemi e non me ne frega tanto di essere giudicata. Se una persona mi giudica è meglio che si passi oltre. Sia dal vivo, sia online cerco sempre di mantenere la chiarezza da subito. Su Tinder l'ho scritto nella bio.

Ultimamente sto cercando di frequentare maggiormente ambienti queer e le relazioni poliamorose sono accettate. Fuori è un disastro, non si sa neanche cosa sia purtroppo, però secondo me piano piano si sta allargando la conoscenza. Rispetto a quando ne parlavo due anni fa, ora c'è davvero molta più conoscenza anche negli ambienti non queer. Al massimo si ricevono dei feedback educati dalle persone che non condividono ma rispettano.

—

Modalità di approccio all'estero: erasmus.
In riferimento alla tua esperienza all'estero, hai notato delle differenze tra le modalità di approccio ad altre persone tra l'Italia ed il paese in cui hai vissuto?
Ti vengono in mente servizi, locali, app o altro che vengono comunemente usati nel paese in cui sei stata per conoscere nuove persone?

Sì, sicuramente c'erano molte più feste. A me non piacciono molto, ma si usano molto le feste con i semafori: semaforo verde significa single, semaforo giallo significa complicato e rosso significa impegnato. Dove sono stata io erano tutti molto flirtanti, quindi forse non c'era nemmeno bisogno di usare delle dating app, le utilizzavano maggiormente i miei amici gay. Per il resto si approcciava moltissimo già a ballare.

—

Simona

26-35 anni
Donna transgender
Pansessuale
Stile relazionale non monogamo

"Mi identifico come pansessuale, ma faccio molta fatica con gli uomini, soprattutto fuori dagli ambienti queer. Secondo me di fondo c'è proprio una mancanza di conoscenza dell'argomento che mi tocca in generale e mi porta a mettere tante barriere in più."

Approccio.

Di solito come conosci nuove persone per instaurare relazioni sentimentali o sessuali?

Non avevo mai utilizzato app di dating fino a qualche mese fa, poi ho deciso di provare e ne ho installate molte per capire quali mi interessavano maggiormente. Ho conosciuto delle persone, alcune in amicizia ed altre per qualcosina in più, però le ho trovate utili. Forse non sono totalmente quello che fa per me, perché sembra molto un catalogo e non rispecchiano proprio quello che mi sento io.

Dal vivo, invece, dipende. Se conosco una persona dentro la comunità LGBT+, in un posto safe, per me è più facile, perché dichiaro fin da subito come sono fatta senza dover dare troppe spiegazioni, quindi mi sento più libera.
Ovviamente fuori da quel contesto cambia tutto. In questo periodo cercavo amicizie e mi sono iscritta ad un'app che organizza eventi tra sconosciuti; ho notato che le donne sono molto più sensibili e, anche se non conoscono la situazione, mi parlano. Tra gli uomini è veramente difficile trovare qualcuno che non mi parli al maschile, che non commenti il fatto che mi presenti con un nome femminile e mi fanno passare la voglia.
Mi identifico come pansessuale, ma faccio molta fatica con gli uomini, soprattutto fuori dagli ambienti queer. Secondo me c'è una mancanza di conoscenza dell'argomento che mi porta a mettere tante barriere in più. L'unica regola che mi sono data per me stessa è di essere sempre onesta da subito: questo è il mio modo di fare e non voglio avere delusioni in seguito, quindi dico che sono una persona che sta facendo un determinato percorso e se non ti va bene non dobbiamo per forza frequentarci. Voglio evitare di andare avanti per un po' e poi avere delle delusioni, perché ci rimango male e perdiamo solo tempo.
Non è sempre così: conosco tante ragazze e ragazzi transgender che cercano di nascondere questa cosa, perché preferiscono confondersi in una persona cisgender. Trovo questo approccio molto rischioso.

Cerco sempre di essere onesta anche su ciò che sto cercando: recentemente ho iniziato a frequentare gruppi sul poliamore, ma non ho mai sperimentato effettivamente una relazione di questo tipo. Vorrei provare ad averla perché per carattere penso sia adatta a me, ma se poi dovessi notare delle cose che non vanno bene, vorrei sempre poter tornare indietro.
Mi sento molto in una fase di sperimentazione, quindi a maggior ragione – quando mi frequento con una persona – sento la necessità di mettere delle regole condivise, dei paletti. Se dall'altra parte c'è interesse per una relazione non monogama, non significa comunque avere gli stessi bisogni: fino a qualche tempo fa ho avuto una relazione nella quale si era creato un malinteso riguardo l'importanza della coppia principale e siamo poi arrivate alla rottura del rapporto. Mi rendo conto che la comunicazione sia veramente fondamentale, soprattutto quando si esce dagli schemi ai quali siamo abituati.

Il fatto di dover specificare che stai compiendo un determinato percorso ti fa stare bene, oppure preferiresti non doverlo dire qualora

dall'altra parte trovassi una persona accogliente?

Per me essere una donna trans è una cosa bellissima e sono molto orgogliosa di esserlo, ma è un sentimento molto personale, perché per molte donne trans non è così e vorrebbero essere cis. Io non desidero essere vista come una donna cis perché non lo sono.
Sulle app di dating lo scrivo e vorrei che quella caratteristica non fosse la prima con la quale le persone mi identificano, ma fosse una caratteristica come tante altre. Lo scrivo online perché dalle tre o quattro foto pubblicate potrebbe non capirsi; mi è capitato di dirlo dopo una settimana e di ricevere messaggi poco carini, soprattutto dagli uomini. Lo scrivo nella descrizione perché sono stufa di rimanerci male e di perdere tempo, non perché sia la caratteristica principale per me. Per me non è assolutamente un problema parlarne, perché è come raccontare di cosa faccio nella vita e cosa mi piace.

Questa è comunque la mia personale opinione, ma cambia molto da persona a persona. Nel gruppo trans del quale faccio parte emergono molti bisogni, sentimenti e paure diverse. Spesso veniamo magari confuse con delle *crossdresser* e ci chiedono se siamo noi stesse tutti i giorni; a volte riceviamo commenti sul fatto che non siamo truccate e si percepisce un sottofondo di incomprensione, al di fuori della cattiveria.
Si nota una grande differenza rispetto a chi viene da fuori dall'Italia ed è cresciuto con una cultura diversa. Una ragazza straniera con la quale mi sono frequentata mi diceva che non capiva perché dovessi specificarle il fatto di essere transgender, perché per lei era normale; per le esperienze italiane questa è un'anomalia da tenere sotto controllo e da gestire e lo vedo tutti i giorni anche sul lavoro.

—

Utilizzatori di dating app.
Raccontami quali dating app hai utilizzato e descrivimi la tua esperienza con questi servizi.

Ho installato Tinder, ma per le persone transgender è inutilizzabile perché si ricevono solo insulti.
Ho installato Her, che è molto incentrata sugli incontri al femminile (e persone che si identificano in questo genere), quindi tra persone lesbiche o bisessuali.
Poi ho provato Wapa, che è molto simile ed anche Taimi, anche questa incentrata su persone queer.

Taimi offre la possibilità di definirisi come donne cis o trans, qual è il tuo parere in merito?

Secondo me è un'ottima cosa, così da non doverla specificare nella mia bio.
È giusto dare la possibilità di incasellare anche questa caratteristica al pari dell'età, dell'orientamento ed altro. Sono io la prima a non voler avere a che fare

con persone che non cercano trans, per non perdere tempo e per non starci male ogni volta. La trovo una cosa interessante, come quando Instagram ha dato la possibilità di specificare i pronomi. Sono cose che ci educano a non dare per scontato che ciò che ci hanno insegnato sia giusto.

Per quanto riguarda Tinder, invece, quali sono i principali problemi che hai riscontrato?

Tinder è molto binaria e ti fa scegliere se sei interessata a uomini o donne; non potevo specificare bene la mia identità di genere e quindi la scrivevo nella bio.
Quello che ho notato è che, secondo me, gli uomini mettono like a qualunque cosa; se poi qualcuno risponde allora controllano il profilo. Una volta, come esperimento, ho pagato il premium e ho ricevuto più di mille match; ho provato a rimandarne qualcuno indietro a caso e mi ha risposto una sola persona. Si perde il senso a mettere like senza capire se l'altra persona può davvero interessare.
Con Tinder non sono riuscita a parlare con nessuno in quattro mesi di utilizzo; con altre app, almeno in amicizia, qualcuno l'ho conosciuto. Su Tinder si trovano gli estremi: ho incontrato persone che volevano portare una donna trans all'interno della coppia per sperimentare; non è solo questo che mi interessa e mi sono sentita molto oggettificata, perché per motivi culturali le donne trans sono spesso abbinate al sex work, ma dalla mia generazione in poi non è più così.

—

Autenticità.
Quando conosci una persona online o offline ti risulta facile essere te stessa ed autentica nelle fasi iniziali di frequentazione?
Hai mai detto o fatto qualcosa che non ti rispecchiava pienamente? Come mai?

No, questa è una problematica personale e non riesco ad essere sempre me stessa; da un lato so quello che voglio, ma dall'altro mi è capitato di dare corda a quello che l'altra persona voleva vedere e vivere tramite me. Alle volte mi può capitare di fare qualcosa anche se non me la sento. Questa cosa è molto legata a me ed alla mia appartenenza ad uno stereotipo, quindi in parte non riesco ad essere me stessa e mostro quello che, secondo me, l'altro vuole vedere.
Di solito queste situazioni capitano per cose molto occasionali, perché se no sarebbe totalmente impossibile per me non essere autentica su un rapporto più continuativo.

—

Performatività.
Sei mai stata condizionata dalle aspettative altrui prima dell'approccio sessuale?

Purtroppo sono molto incentrata sul soddisfare l'altra persona molto prima di me, anche facendo, a volte, cose che non vorrei o fingendo di provare qualcosa che non provo.

È una situazione paradossale, perché finalmente potrei essere me stessa ed avere rapporti sessuali con donne che, magari, a loro volta hanno dovuto fingere qualcosa che non provavano e sarebbe bello essere oneste.
La sessualità durante la transizione cambia tantissimo ed io per prima non so cosa mi piace oggi e non so ancora bene come funzioni. Mi è capitato di incontrare persone con le quali ho avuto dei rapporti che non mi soddisfavano, ma dall'altra parte vedevo la volontà di darmi qualcosa e quindi fingevo che mi piacessero. Mi spiace sia per me stessa, perché comunque è una mancanza di rispetto sia per me, sia per quella persona che stava cercando di fare qualcosa di positivo. Vorrei non dover più fingere.
Per quanto riguarda il fatto di fare qualcosa che non vorrei, è legato alla mia scarsa capacità di dire di no alle cose e mi capita di rimpiangerle dopo; sono tutte cose sulle quali sto ancora lavorando.

Ti capita di parlare dell'andamento del rapporto dopo l'incontro oppure resta un tema difficile da affrontare?

Ne parlo, ma difficilmente dico cose negative. Anche dopo il termine della relazione, non direi mai all'altra persona di aver finto durante i rapporti, perché la trovo una cosa cattiva e senza un senso.
Diverso sarebbe se avessi un partner che mi forza a fare delle cose che non voglio, ma volessi comunque rimanere in quella relazione, allora potrei provare in qualche modo a fare capire che una determinata cosa non mi piace.
Diciamo che ho dei limiti e solitamente ne parlo solo se è una cosa positiva. Se è negativa la tengo per me o ne parlo con una mia amica.

Ecco, quindi ti capita di parlarne anche con amici e/o conoscenti e in che termini?

Quasi tutte le amicizie che avevo da anni dopo la transizione sono sparite, per mille motivi e non voglio solo dire che mi abbiano abbandonata (alcuni sì). Ho notato che cambiando io, sono cambiati i miei bisogni anche nelle amicizie, quindi le persone con le quali mi confido oggi mi hanno conosciuta recentemente. Queste amicizie non hanno un pregiudizio di confronto con la persona che ero prima, pertanto – quando incontro persone aperte ad un dialogo relativo alla sfera sessuale – ne parlo molto.
Prendendo parte ad un gruppo di donne transfemministe, senza romanzare, siamo molto libere quando usciamo la sera in discoteca e questo ci permette di stringere legami più forti, rendendo più elastici alcuni confini. Parlo con molta più facilità della mia sfera sessuale con queste persone.
Inoltre, organizzo spesso degli incontri con sessuologi all'interno delle iniziative alle quali prendo parte, quindi sarebbe un controsenso se mi vergognassi di parlarne.

—

Non monogamie etiche.
Nel tuo approccio alle non monogamie, incontri difficoltà o frustrazioni

nel comunicare e vivere il tuo stile relazionale quando incontri una nuova persona? Se sì, quali?

Sono molto interessata a capire se potrei essere poliamorosa e seguo alcuni incontri a tema organizzati nella mia città. Ad oggi mi ritengo aperta a questa esperienza poliamorosa concordata ed escludo, invece, il tradimento perché non mi appartiene.
Trovo sbagliato definirmi in modo netto e preferisco evolvere e cambiare nella vita. Sperimentare fa male, perché nell'ultimo periodo ho avuto più rotture di cuore che in tutta la vita, ma ho anche vissuto molte più esperienze. In questo momento preferisco una curva di emozioni alte e basse.

Considerato che sei in una fase di sperimentazione relazionale, cosa vorresti poter comunicare attraverso le piattaforme online? Di quali strumenti avresti bisogno?

Per esempio mi viene subito in mente che su Her c'è la possibilità di definire molto bene cosa si sta cercando e di indicare anche se si sta sperimentando. Si possono inserire molte etichette e per me è importante, perché se ricevo il like da una persona monogama non inizio nemmeno la conversazione dato che non stiamo cercando la stessa cosa; se qualcuno ha l'etichetta "something casual" mi sento più spinta a scriverle o scrivergli e vedere cosa succede.
Online è più semplice indicare cosa si cerca, mentre dal vivo è difficile capire se si hanno gli stessi obiettivi prima di conoscersi. Mi sento in dovere di specificare certe cose e, a volte, le altre persone ci rimangono male. Quando esco di persona non sento di avere uno strumento che mi aiuti a conoscere persone senza impegno, perché devo capire chi ho davanti e spesso è anche brutto dire di voler solo sperimentare.
Mi ritengo in una fase complicata perché non so nemmeno io cosa voglio e poi mi affeziono alle persone, anche in rapporti occasionali, e mi spiace ferirle.

Recentemente ho preso parte ad un evento sul tema del consenso e vi era la possibilità di indossare un braccialetto verde, giallo o rosso a seconda del grado di apertura all'approccio al prossimo (si poteva cambiare durante l'evento).
Durante la serata ci sono state delle occasioni di approccio consensuale e ciascuno poteva spingersi fin dove si sentiva. Una persona si è approcciata a me e ci siamo baciati; il giorno dopo ci siamo scritti su Instagram e questa persona pensava che io provassi qualcosa per lui, mentre per me è stato solo un gioco. Ci è rimasto molto male.
È facile in questi ambienti con barriere più elastiche che si generino dei fraintendimenti. Di persona, quindi, è complesso.
Bisogna stare molto attenti quando si vira dalla normalità (che per me non è normalità) a specificare sempre tutto.

—

3.4 QUESTIONARIO ONLINE

Il **questionario online** è stato somministrato ai potenziali utenti del servizio dopo aver analizzato i bisogni emersi durante le interviste con gli utenti, in modo da indagare le tematiche più rilevanti relative alle dinamiche relazionali.
Il **target** delineato sono state le persone dai 18 anni in su.
L'**obiettivo** è stato analizzare il loro comportamento in ottica relazionale all'interno di differenti contesti: dal vivo, sulle dating app e sui social.

Sono state inserite domande a scelta multipla a risposta singola per ottenere informazioni quantitative; le domande a scelta multipla a più risposte hanno permesso di comprendere la risposta più diffusa all'interno del campione in analisi. Sono state utilizzate anche domande a matrice e a scala Likert (5 punti) per misurare le opinioni e le sensazioni dei rispondenti. In ultimo, sono state formulate alcune domande aperte per raccogliere numerosi feedback in merito a determinati aspetti.

Dimensione del campione

La **dimensione del campione** minimo al quale somministrare il questionario è stata calcolata secondo tre parametri (SurveyMonkey, 2022):

// **Dimensione della popolazione:** il numero totale delle persone appartenenti al gruppo in analisi, quindi le persone dai 18 anni in su in Italia (ed indicativamente entro i 50 anni). Secondo i dati Istat (2022) sono **23.120.976 di persone**.

// **Margine di errore:** la percentuale che indica con quanta probabilità i risultati dell'indagine rifletteranno il punto di vista della popolazione complessiva. Il margine è stato calcolato attraverso la dimensione della popolazione, il livello di confidenza e la dimensione del campione. È stato calcolato al **4%**.

// **Livello di confidenza:** la percentuale che rivela quanto si possa essere sicuri che la popolazione sceglierebbe una risposta entro un determinato intervallo. È stato fissato al **95%.**

La **dimensione minima del campione** è risultata essere **601 risposte**.

Domande del questionario

Le **domande proposte nel questionario** affrontavano le seguenti tematiche:

// **Dati socio anagrafici:** età, area geografica di residenza, identità di genere, orientamento sessuale e stile relazionale.

// **Approccio all'altrə**: dinamiche di conoscenza dal vivo, rilevanza di determinati aspetti dell'altrə durante la conoscenza, paure durante nell'approccio, influenza dei fattori performativi durante la conoscenza.

// **Utilizzo delle dating app:** percezione delle dating app (da parte di utilizzatori e non), motivazioni e vantaggi legati all'utilizzo, dinamiche di utilizzo dell'app ed incontro con l'altrə.

// **Utilizzo dei social media:** dinamiche di utilizzo dei social in ottica relazionale.

// **Comportamento online:** dinamiche relative al ghosting ed alla gestione di molestie o violenze.

QUESTIONARIO ONLINE

Partecipanti: **665 rispondenti sopra ai 18 anni**

Durata: **5-8 minuti**

Topics: **Dati socio anagrafici**

Approccio all'altrə dal vivo

Percezione e comportamento sulle dating app

Comportamento sui social

Periodo di diffusione: **14-20 ottobre**

Diffusione del questionario

Il questionario è stato somministrato all'interno di differenti contesti per avere un campione quanto più possibile omogeneo ed inclusivo:

// Associazioni e gruppi LGBTQQIA+

// Associazioni e gruppi relativi alle non monogamie etiche

// Pagine social sul dating

// Community online di varia natura

665
totale risposte ricevute

Dati socio anagrafici

Il **questionario è stato diffuso su scala nazionale**, ottenendo il 52% di risposte dal Nord Italia, il 35% dal Centro ed il 13% dal Sud; il 37% del campione è attualmente residente in una Piccola città (meno di 50 mila abitanti), il 32% in una Grande città (più di 250 mila abitanti) ed il 31% in una di Medie dimensioni (tra 50 e 250 mila abitanti).
La maggior parte del campione si identifica come donna (65%), mentre il 31% come uomo ed il 4% come non-binary.
L'età dei rispondenti più diffusa è compresa tra i 18 ed i 23 anni, a seguire le altre fasce.
Come prevedibile, il 70% del campione dichiara di essere eterosessuale; a seguire bisessuale (13%) ed omosessuale (7%). I restanti orientamenti raggiungono il 9%.
L'88% del campione è monogamo, il 10% pratica non monogamie etiche ed il 2% sperimenta il proprio stile relazionale.

Approccio all'altrə

Nella **seconda sezione** sono state analizzate le **modalità di approccio all'altrə** in ottica relazionale.
Per conoscere nuove persone la risposta più diffusa è stata che il contatto avviene dal vivo attraverso una rete di conoscenze comuni, quindi per esempio all'interno di gruppi più o meno allargati di amicizie. Subito dopo troviamo le conoscenze online con social o dating app ed infine l'approccio all'interno di contesti sconosciuti, senza legami con le persone incontrate.
Se si tratta di dover approcciare per primi l'altrə all'interno di contesti con persone sconosciute, poi, la maggior parte delle persone ha difficoltà e non riesce a farlo; vi sono meno difficoltà all'interno di contesti frequentati da persone conosciute.
La più grande paura durante l'approccio deriva dalla possibilità di essere rifiutati (40%) e subito a seguire dal fatto di non rispecchiare le aspettative dell'altra persona (29%).
La maggior parte del campione, all'inizio di una conoscenza, presta attenzione soprattutto ai valori ed alle ideologie dell'altra persona, alla personalità ed all'affinità sessuale. L'aspetto fisico non è un parametro predominante.
In ultimo, la maggior parte del campione ha risposto di non aver mai (o raramente) avuto rapporti sessuali controvoglia per compiacere l'altra persona e di non mentire sull'andamento del rapporto parlandone con amici e conoscenti.

Utilizzo delle dating app

Il 43% del campione utilizza o ha utilizzato **dating app**. È stata valutata la loro percezione tra gli utilizzatori e non per verificare l'esistenza di eventuali pregiudizi, ma le risposte sono risultate allineate tra loro e non sembrano esserci particolari differenze nella percezione.
La maggior parte del campione utilizza le dating app per noia o per gioco, oppure per avere dei rapporti occasionali o per conoscere semplicemente molte persone da un ampio bacino.
Prima di uscire con una persona conosciuta online, la maggior parte dei rispondenti sposta la conversione su altri social (49%), principalmente per ottenere maggiori informazioni e verificare l'autenticità del profilo. Trascorrono solitamente una o due settimane tra il match e l'incontro dal vivo per il 56% delle persone.
L'aspetto più frustrante che deriva dall'uso delle dating app è, per il 29% del campione, il fatto di annoiarsi con gli argomenti di conversazione in chat, che portano ad abbandonare la conoscenza in modo prematuro.

Utilizzo dei social media

La maggior parte delle persone che non ha utilizzato dating app ha risposto di non essere interessatə al loro uso e, subito dopo, di avere paura di imbattersi in eventuali situazioni pericolose (per esempio avendo a che fare con catfish o con persone che si rivelano pericolose).
Il 50% del campione ha risposto di utilizzare i social come mezzo per fare conoscenze finalizzate a ad avere relazioni sentimentali o sessuali.

Comportamento online

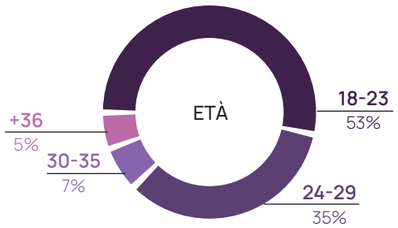
In quest'**ultima sezione** sono stati indagati i comportamenti in reazione al ghosting ed alle molestie online, per comprendere quali fossero le reazioni maggiormente diffuse.
In seguito a ghosting subito da parte di persone significative, la maggior parte dei rispondenti ha continuato a controllare l'attività online dell'altra persona.
È un comportamento in linea con quanto emerso anche dalle interviste con i terapeuti, ma che si dimostra molto dannoso per la vittima.
Le persone che hanno subito molestie o violenze online (commenti di odio, immagini sessuali non richieste in chat, altro) hanno risposto per la maggior parte di aver segnalato o bloccato l'account dell'altra persona e solo una minima parte ha denunciato l'accaduto alle autorità.

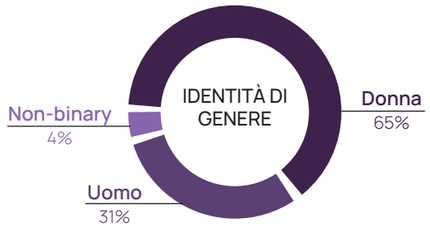
Questionario

665 RISPOSTE

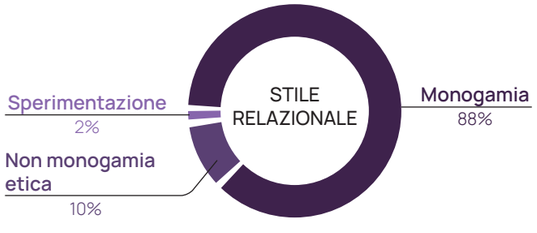
DATI SOCIO ANAGRAFICI

Domande a risposta singola

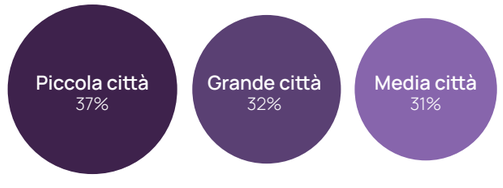




Orientamento sessuale



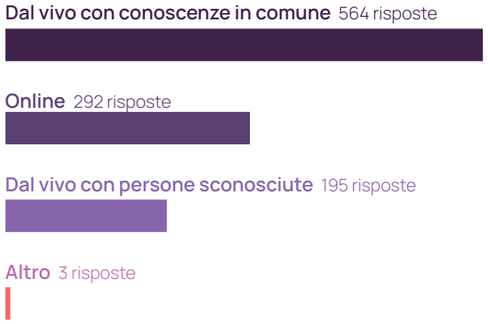
Provenienza geografica



APPROCCIO ALL'ALTRƏ

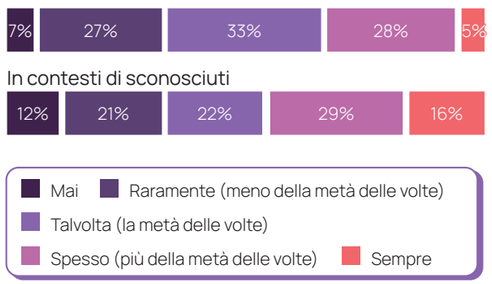
6 / Solitamente come conosci le persone con le quali instauri una relazione sentimentale o sessuale?

Domanda a risposta multipla



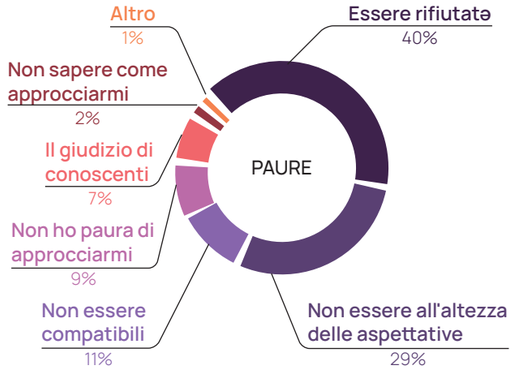
8 / Quanto spesso ti capita di volerti approcciare per primə ad una persona che ti piace ma di non riuscire a farlo:

Domanda a matrice



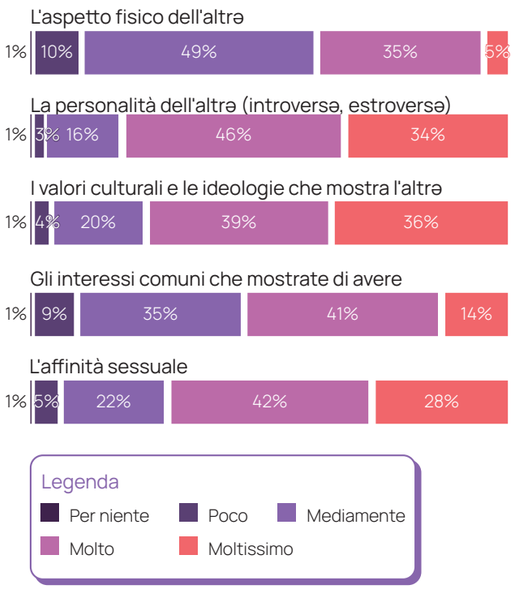
9 / Qual è la più grande paura nell'approccio con l'altrə?

Domanda a risposta singola



7 / In una nuova conoscenza (online o dal vivo) finalizzata ad un rapporto stabile o occasionale, quanto è importante per te:

Domanda a scala Likert



COMMENTO AI DATI

Non riuscire ad approcciarsi in una rete di conoscenze comuni:
// La risposta più diffusa è stata **talvolta**, con il **33%** del totale.
Il risultato deriva dalla prevalenza del **campione femminile** che risposto in tal modo.

// Per **uomini e persone non-binary** la risposta più diffusa è stata **spesso**.

Non riuscire ad approcciarsi in contesti sconosciuti:
// La risposta più diffusa è stata **spesso**, con il **29%** del totale.

// La risposta più diffusa per le **persone non-binary** è stata **sempre**.

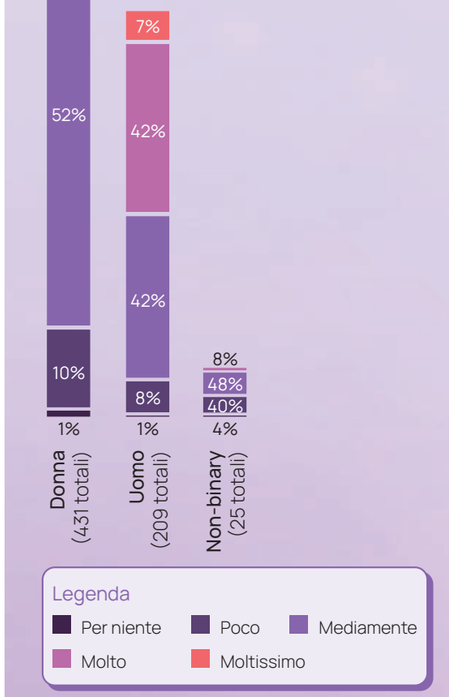
Analisi nel dettaglio

3 & 7 / Identità di genere & Importanza dell'aspetto fisico in una conoscenza

Importanza dell'aspetto fisico durante la conoscenza:
// È risultato essere il **parametro meno importante**, totalizzando il

40% di
moltissimo & **molto**

// **Non vi sono differenze nelle risposte date da uomini, donne e persone non-binary**



APPROCCIO ALL'ALTRƏ

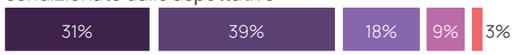
10 / Quanto spesso ti capita di:

Domanda a matrice

Avere un rapporto sessuale controvoglia pensando che l'altrə lo voglia

Voler esplicitare le tue preferenze sessuali all'altrə, ma di non riuscire a farlo

Non avere buone prestazioni sessuali perché condizionatə dalle aspettative



Parlare apertamente dell'andamento di un rapporto sessuale con amici e conoscenti

Mentire sull'andamento del rapporto sessuale parlando con amici e conoscenti

Legenda
- Mai
- Raramente (meno della metà delle volte)
- Talvolta (la metà delle volte)
- Spesso (più della metà delle volte)
- Sempre

DATING APP

11 / Utilizzi o hai mai utilizzato dating app?

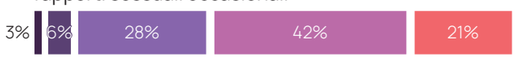
286 persone — 379 persone

12 / Quanto ti trovi d'accordo con le seguenti affermazioni?

Domanda a scala Likert

Le dating app sono un mezzo efficace per instaurare relazioni stabili e durature

Le dating app sono un mezzo efficace per avere rapporti sessuali occasionali



Le dating app sono un mezzo efficace per le persone che non riescono ad avere appuntamenti dal vivo soddisfacenti

Le dating app sono un mezzo utile per conoscere nuove persone

Il risultato di un incontro organizzato tramite le dating app è solitamente positivo

Ho una visione positiva delle persone che usano le dating app

Legenda
- Per niente
- Poco
- Mediamente
- Molto
- Moltissimo

Analisi nel dettaglio

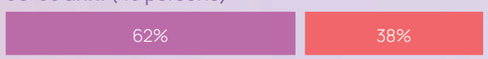
1 & 11 / Età & Uso di dating app

utilizzatori di dating app — non utilizzatori di dating app

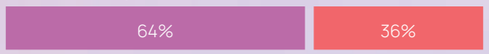
18-23 anni (355 persone)

24-29 anni (229 persone)

30-35 anni (45 persone)



+36 anni (36 persone)



Utilizzatori di dating app:
// Nella fascia **18-23 anni** sono il **33%** del totale.

// Nella fascia over 36 sono **63,9%** del totale (quasi 2/3).

2 & 11 / Provenienza geografica & Uso di dating app

utilizzatori di dating app — non utilizzatori di dating app

Grande città (215 persone)

Media città (206 persone)

Piccola città (244 persone)

Utilizzatori di dating app:
// Nelle **grandi città** sono il **50,2%** del totale.

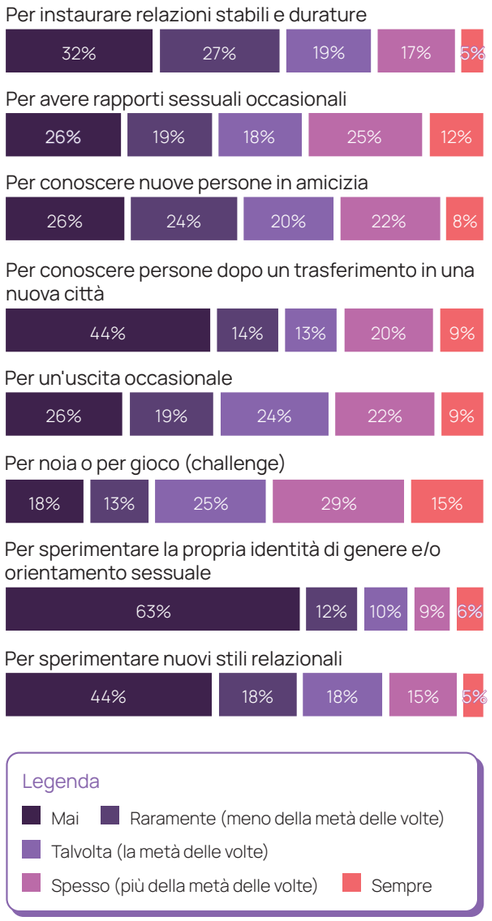
// Nelle **città medie** sono il **43,2%** del totale.

// Nelle **piccole città** sono il **36,9%** del totale.
La maggior parte del campione (36,7%) vive attualmente in piccole città.

DATING APP

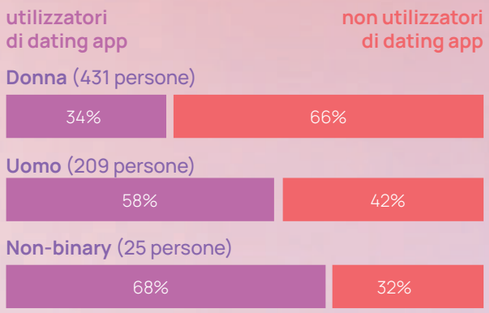
13 / Quanto spesso utilizzi (o hai utilizzato) dating app per le seguenti motivazioni?

Domanda a matrice // 286 risposte

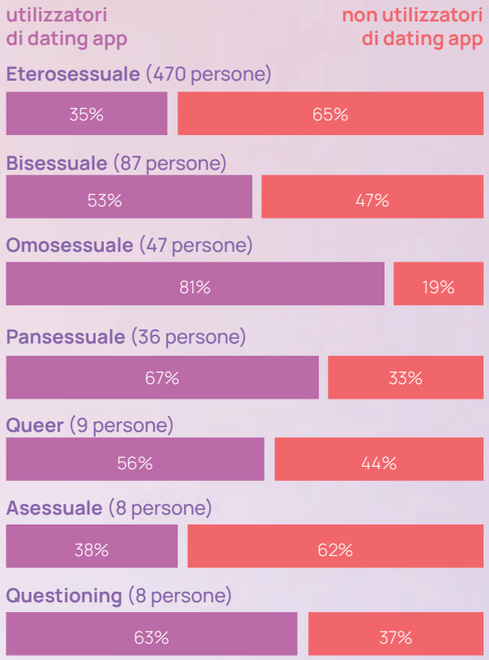


Analisi nel dettaglio

3 & 11 / Identità & Uso di dating app

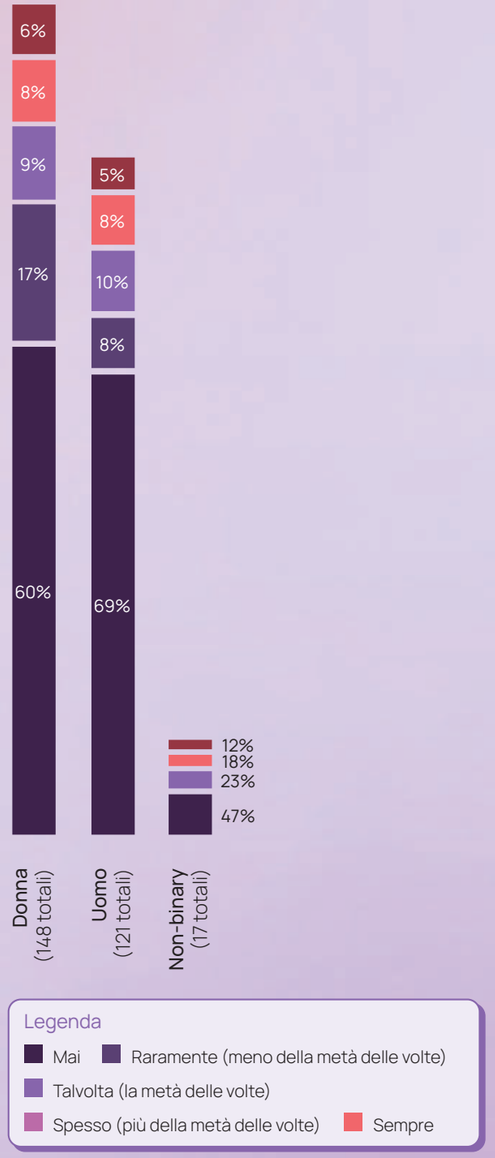


4 & 11 / Orientamento sessuale & Uso di dating app

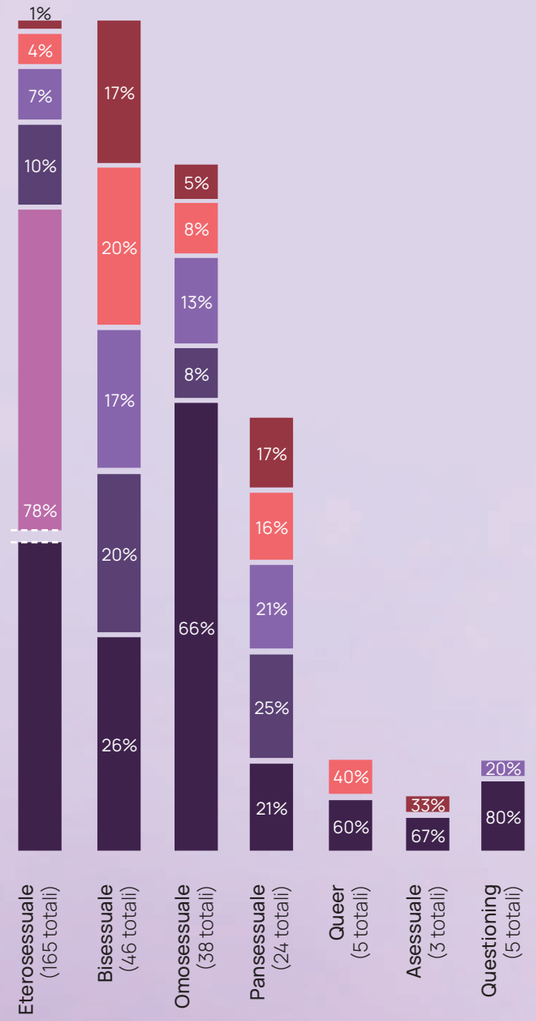


62% di
LGBTQQIA+
utilizza/ha utilizzato dating app

3, 11 & 13 / Identità & Uso di dating app per sperimentare l'identità di genere e/o l'orientamento sessuale

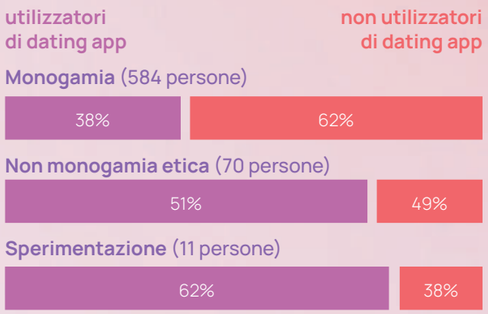


4, 11 & 13 / Orientamento sessuale & Uso di dating app per sperimentare l'identità di genere e/o l'orientamento sessuale



Analisi nel dettaglio

5 & 11 / Stile relazionale & Uso di dating app

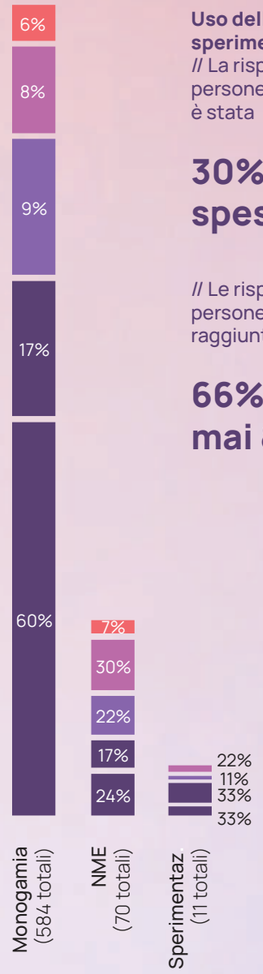


Utilizzatori di dating app secondo lo stile relazionale:
// Tra le persone **monogame** sono utilizzate per il **38%** del totale.

// Tra le persone **non monogame** sono utilizzate per il **51%** del totale.

// Tra le persone che **sperimentano lo stile relazionale** sono utilizzate per il **62%** del totale.

5, 11 & 13 / Stile relazionale & Uso di dating app per sperimentare lo stile relazionale



Uso delle dating app per sperimentare lo stile relazionale:
// La risposta più diffusa tra le persone in **non monogamie etiche** è stata

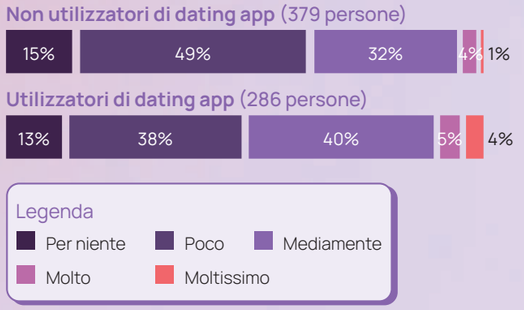
30% di **spesso**

// Le risposte più diffuse tra le persone in **sperimentazione** hanno raggiunto insieme il

66% di **mai** & **raramente**

Analisi nel dettaglio

11 & 12 / Uso di dating app & Percezione delle dating app come mezzo efficace per instaurare relazioni stabili e durature



La domanda voleva indagare la percezione delle dating app da parte degli utilizzatori e non, per verificare la

presenza di eventuali pregiudizi

Le risposte si sono mostrate allineate tra utilizzatori e non, quindi la percezione sembra comune, l'unica differenza riguarda l'**efficacia per instaurare relazioni stabili e durature**:
// Tra i **non utilizzator**i la risposta più diffusa è stata **poco**, con il **49%** del totale.

// Tra gli **utilizzator**i la risposta più diffusa è stata **mediamente**, con il **40%** del totale.

DATING APP

14 / Ci sono altri motivi per i quali utilizzi (o hai utilizzato) dating app?

Domanda aperta facoltativa // 82 risposte

Mi sento molto a disagio a provarci con persone senza conoscerle, ma allo stesso tempo non ho paura di conoscerle perché temo di legarmi in maniera affettiva

Noia e solitudine

Conoscere gente nelle vicinanze

Cercare di capire quanto piaccio/attiro in base al numero di match ricevuti in un tot di giorni

È un modo per uscire con ragazzi più facile, veloce e meno imbarazzante rispetto al doversi esporre in un approccio dal vivo

Noia

Curiosità

Per conoscere persone nuove nella speranza di poter costruire una relazione futura

Non sono capace a relazionarmi con una persona sconosciuta vista per strada per paura di non essere all'altezza delle sue aspettative e del rifiuto, perché ho poca autostima e spesso non piaccio alle persone

Curiosità, il fascino del caos

Tristezza

Conversazioni interessanti anche nel caso di persone che non è probabile incontrare perché troppo lontane

Praticare una lingua

Soddisfazione personale

Essenzialmente per solitudine

La fretta

Perché sono lesbica e ho difficoltà ad incontrare una partner dal vivo. Altrimenti preferirei non usare le app

Mi sembra di non riuscire a conoscere qualcuno di interessante dal vivo

Frequentare persone straniere che parlano inglese

Autoerotismo

Per parlare con qualcuno quando mi sentivo più sola

Ho più chance di trovare quello che cerco

Darmi più autostima dopo una rottura

Le utilizzo dato che sono l'unico mezzo per conoscere persone del mio stesso orientamento sessuale, considerando il luogo in cui abito e i pochi/nulli posti in cui potrei fisicamente conoscere qualcuno

Verificare, a distanza di tempo, se i frequentatori abituali fossero cambiati. Spoiler: no

Fare pratica e migliorare negli approcci

Semplicemente per conoscere persone, senza un fine preciso

Perché normalmente non riesco ad avere appuntamenti

Prendere più confidenza col mio corpo

Sono sorda, mi è più semplice spiegarlo prima e quando mi va, la comunicazione scritta mi rilassa

Ti trovi a relazionarti con persone che conosci pochissimo e questa è la parte bella, perché matchando con maschi o femmine puoi istaurare "rapporti" da zero

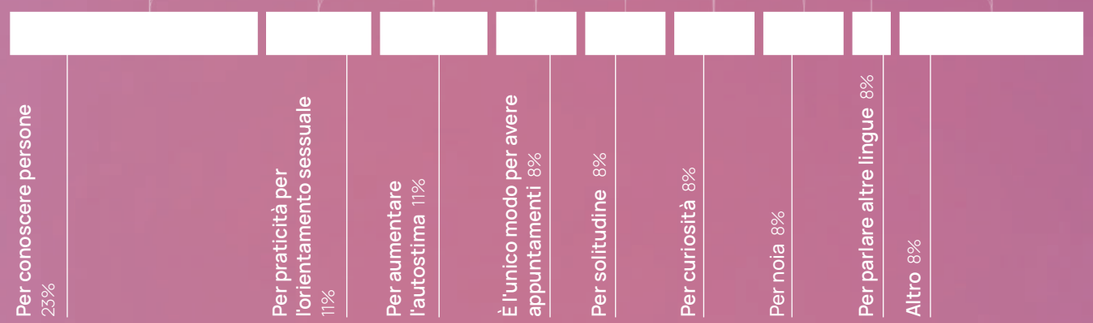
Per noia, per distrarmi, per provare

Vedere che tipo di persone le utilizzavano

Sforzarsi a conoscere gente per superare una rottura

Per la facilità nel capire l'orientamento sessuale delle persone che molto spesso è già esplicitato

Per conoscere delle ragazze nel territorio che siano lesbiche o bisessuali, perché chiederlo dal vivo alle persone che non conosci o che conosci risulta faticoso in quanto ci sono ancora tanti pregiudizi



DATING APP

15 / Quali ritieni siano i vantaggi dell'usare una dating app?

Domanda aperta facoltativa // 137 risposte

Ottimizzazione per chi ha poco tempo o vive in città dispersive; conoscere sia persone simili, sia molto diverse da noi; sperimentare sessualmente; tamponare la paura del rifiuto

Posso frequentare omosessuali che difficilmente si dichiarano

Conoscere persone nuove, diverse dai propri ambienti di frequentazione

Ti da un numero maggiore di possibilità

Facilità

Sicurezza (ho più informazioni rispetto ad uno sconosciuto)

Praticità

Socializzare

L'intenzione comune di sviluppare nuove relazioni

Non hanno vantaggi

Avere a portata di swipe chiunque, anche a distanza di centinaia di chilometri

La facilità e rapidità con cui si possono conoscere persone e capire che si può piacere a molti più ragazzi di quello che si pensava, anche solo esteticamente parlando

Conoscere gente con leggerezza, condividere conversazioni interessanti, poter fare facilmente selezione delle persone che ritieni interessanti o meno senza complicazioni perché difficilmente si ha una rete sociale in comune.

La possibilità di conoscere persone totalmente estranee al proprio gruppo di conoscenze abituali

Meno timidezza

Conoscere nuove persone velocemente

Coprire le distanze e creare connessioni che altrimenti non potrebbero avvenire dal vivo

Condivisione tra i membri delle finalità di incontri rapidi e spesso poco impegnativi

Il bruciatappe

Conoscere gente

Velocità, maggiori occasioni che dal vivo considerando che uno non esce ogni sera

Avere la possibilità di parlare con persone che magari non avresti mai incontrato

Per una persona introversa è la possibilità di conoscere persone senza doverle affrontare offline e conoscendo già qualcosa prima

Poter già capire se le persone sono inclusive a vari livelli

Distraggono dalla routine e spesso fanno compagnia

Ho trovato l'amore

Facilità d'uso e ampia scelta tra persone e interessi

Veloce, facile, molte possibilità

Rompere il ghiaccio grazie a conversazione tramite uno schermo, anziché di persona da perfetti sconosciuti

È più facile conoscere persone queer che dal vivo

Puoi sapere a grandi linee che la persona è disponibile quantomeno per conoscersi e quindi superi la fase "rompere il ghiaccio"

Permettono di farsi un'idea della persona che si incontra online e valutare se vale la pena proseguire con un appuntamento dal vivo

Aprirsi a nuove esperienze

Trovare persone aperte a nuove conoscenze

Networking

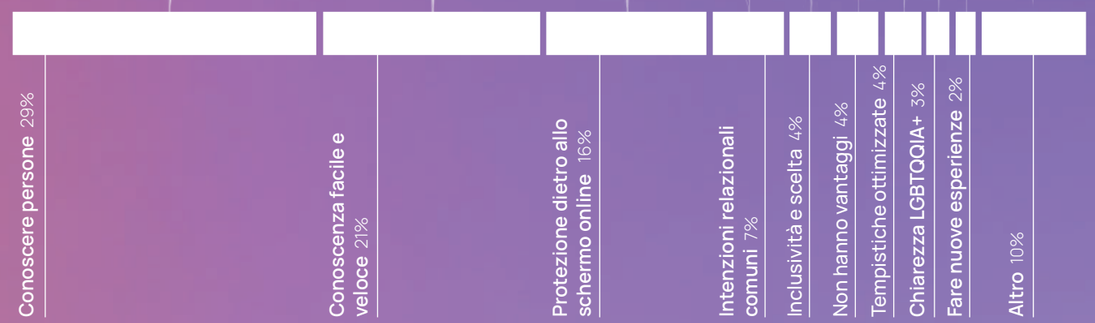
Se non ti piace non devi mai piu rivederla

Selezione

Conoscere qualcuno per messaggio è più facile a livello di gestione di ansia sociale

Velocità, poco imbarazzo

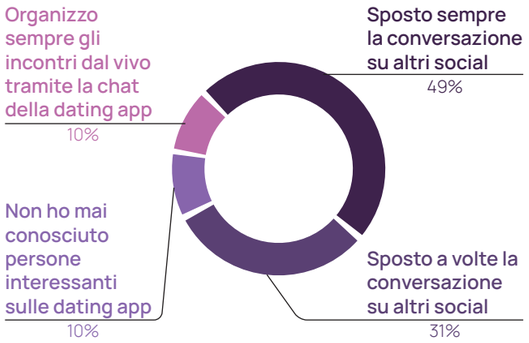
Con un lavoro che occupa gran parte della giornata, le dating app sono un ottimo mezzo per far nuove conoscenze



DATING APP

16 / Se conosci una persona che ti interessa sulle dating app, cosa fai prima di incontrarla dal vivo?

Domanda a risposta singola // 286 risposte

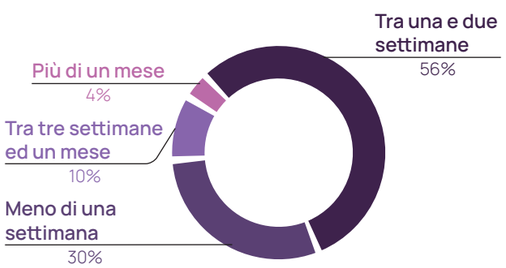


17 / Quali social utilizzi per approfondire una conoscenza nata dalle dating app?

Domanda a risposta multipla

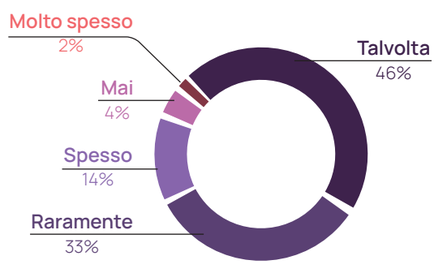
18 / Quanto tempo trascorre (mediamente) tra la prima conversazione con una persona e la prima uscita dal vivo?

Domanda a risposta singola



19 / Quante volte ti capita di uscire dal vivo con una persona dopo aver avviato una conversazione online?

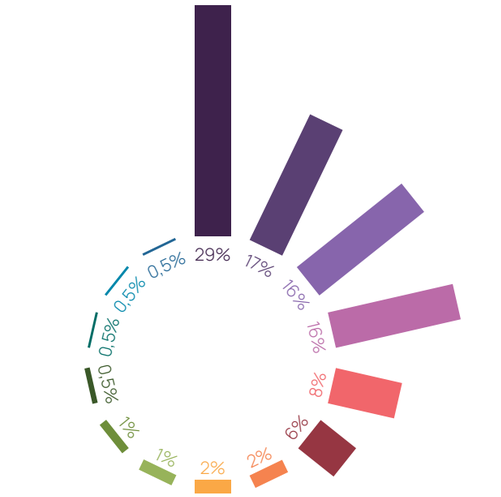
Domanda a risposta singola



DATING APP

20 / Nella tua esperienza con le dating app, qual è la cosa che ne rende l'utilizzo più frustrante?

Domanda a risposta singola



- Mi annoiano gli argomenti di conversazione in chat
- Le persone sono poco autentiche
- Ricevo troppi messaggi a sfondo sessuale
- Ho poche informazioni per capire la compatibilità con l'altra
- Non mi viene mai chiesto di uscire
- Non riesco ad avere appuntamenti soddisfacenti dal vivo
- Si trova solo sesso occasionale
- Le persone sono superficiali o maleducate
- Il ghosting elevato
- Ricevo o faccio pochi match
- Niente
- La presenza di catfish
- Non sono adatte alle esigenze LGBT+
- Altro

COMMENTO AI DATI

Frustrazione sulle dating app:
// La risposta più diffusa tra gli uomini è stata **ottenere poche informazioni per comprendere la compatibilità con l'altra**, con il **22%** del totale.

// La risposta più diffusa tra le donne e le persone non-binary è stata **annoiarsi con gli argomenti della chat**, con il **35% e 40%** del totale.

COMMENTO AI DATI

Altre problematiche:
// Il **21% delle donne riceve troppi messaggi a sfondo sessuale**; contro solo il **10% degli uomini e delle persone non-binary**.

// Il **2,5% degli uomini subisce ghosting**; contro solo l'**1% delle donne**.

// Il **4% delle donne trova solo sesso occasionale** sulle dating app ed è motivo di frustrazione.
Lo **0% degli uomini** lo ha indicato come motivo di frustrazione.

SOCIAL

13 / Perché non hai mai utilizzato dating app?

Domanda a risposta multipla // 379 risposte

Non sono interessatə 291 risposte

Ho paura di eventuali situazioni pericolose 144 risposte

Ho paura di incontrare persone che conosco 42 risposte

Ho paura del giudizio negativo di amici/parenti 26 risposte

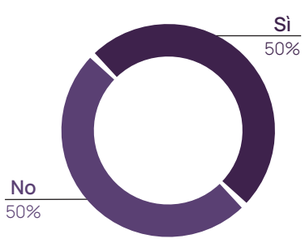
Sono fidanzatə 9 risposte

Preferisco conoscere le persone dal vivo 6 risposte

Non sono adatte alle persone con disabilità 1 risposta

14 / Utilizzi (o hai utilizzato) i social per fare nuove conoscenze finalizzate a relazioni sentimentali o sessuali?

Domanda a risposta singola



15 / Quali social utilizzi per fare conoscenze finalizzate a nuove relazioni?

Domanda a risposta multipla

Instagram 182 risposte

Whatsapp 115 risposte

Facebook 44 risposte

Telegram 21 risposte

TikTok 4 risposte

Snapchat 3 risposte

MSN 1 risposta

Videogiochi 1 risposta

Twitter 1 risposta

COMPORTAMENTO ONLINE

21 / Se ti è capitato di subire ghosting da parte di una persona per te significativa (a prescindere dalla durata del rapporto), come hai agito?

Domanda a risposta multipla facoltativa // 638 risposte

Non ho mai subito ghosting 226 risposte

Ho continuato a controllare il profilo 219 risposte

Ho riscritto per chiedere spiegazioni 204 risposte

Ne ho parlato con amici e parenti 199 risposte

Non ho fatto niente 122 risposte

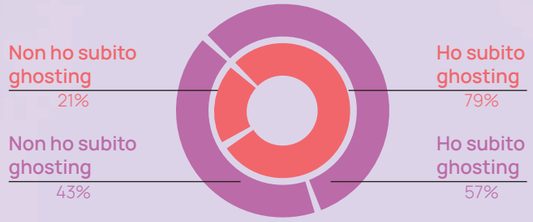
Ho iniziato un percorso di terapia psicologica 36 risposte

Ho bloccato il suo profilo 1 risposta

Sono io a ghostare 1 risposte

Analisi nel dettaglio

11 & 21 / Uso di dating app & Ghosting



Uso di dating app e ghosting:
// Il **21%** di chi **utilizza le dating app non ha mai subito ghosting** da parte di persone significative.

// Il **43%** di chi **non utilizza le dating app non ha mai subito ghosting** da parte di persone significative.

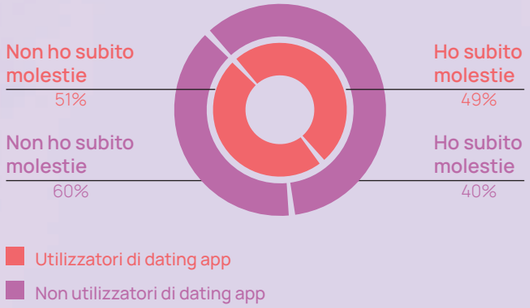
COMPORTAMENTO ONLINE

22 / Se ti è capitato di subire violenze o molestie online (commenti di odio, bodyshaming, immagini sessuali non richieste, ...), come hai agito?

Domanda a risposta multipla facoltativa // 637 risposte

Analisi nel dettaglio

11 & 22 / Uso di dating app & Molestie online



Uso di dating app e molestie o violenze online:

// Il **51%** di chi **utilizza le dating app non ha mai subito molestie o violenze** online.

// Il **60%** di chi **non utilizza le dating app non ha mai subito molestie o violenze** online.

3.5 AFFINITY DIAGRAM: CLUSTERIZZAZIONE DEI DATI

Cos'è l'Affinity diagram

L'*Affinity diagram* è un metodo efficace per clusterizzare i dati qualitativi e quantitativi ricavati dalle interviste con gli esperti, dalle interviste con gli utenti e dal questionario online. Si tratta dell'adattamento del metodo sviluppato da Kawakita Jiro, un antropologo giapponese, per organizzare un ampio numero di informazioni (Plain, 2007) e raggruppare i concetti simili emersi durante la ricerca. Viene utilizzato in molte fasi del Design Thinking e consente di far emergere le sfide, le soluzioni e le aree di maggior interesse progettuale (Pernice, 2018).
L'affinity diagram si articola principalmente in due step:

// **Riportare** le idee, le osservazioni ed i risultati raccolti dalla ricerca **su delle card** (post-it).

// **Organizzare** le informazioni delle card all'interno di **macro-gruppi tematici**. In questa fase è necessario anche stabilire le priorità di ciascuna tematica.

Le informazioni ottenute in precedenza sono state organizzate secondo due differenti affinity diagram: il primo racchiude i risultati derivanti dalle interviste effettuate con gli esperti; il secondo organizza le informazioni relative agli utenti.

Macro-categorie di bisogni

L'affinity diagram delle **interviste con gli esperti** vede emergere 4 macro-categorie di criticità e bisogni.

L'affinity diagram delle **interviste e del questionario con gli utenti** fa emergere altre 4 macro-categorie di bisogni e necessità progettuali.

Vi sono alcuni punti in comune tra le due mappe, ad esempio in relazione al tema della pressione sociale che causa elevate aspettative e standard da dover rispettare per essere accettati nella società.
Altre tematiche mostrano punti in comune soprattutto in relazione all'origine delle problematiche, derivanti in molti casi da un'assenza di educazione in materia di affettività e sessualità, che comporta dinamiche disfunzionali sia all'interno di contesti etero-normali, sia in contesti queer.

Affinity diagram

Interviste esperti

PRESSIONE SOCIALE

// Aderenza ai ruoli di genere binari
Porta a minore autenticità con se stessi e con gli altri

// Aspettative legate alla performatività
Provoca paura dell'incontro dal vivo, del contatto e del rifiuto

// Aderenza a standard di bellezza
Causa auto-oggettificazione del corpo ed insoddisfazione

SCARSA CONSAPEVOLEZZA NELL'USO DEI MEZZI DIGITALI

// Creazione di aspettative
Causa l'idealizzazione e conseguente delusione

// Identità false ed anonimato
Portano ad inganni e perdita dell'identità reale

// Bolle sociali
Portano ad un basso confronto con le diversità

DINAMICHE DISFUNZIONALI

// Maschilità egemone
Causa problemi di autostima negli uomini

// Dinamiche di controllo
Portano a molestie ed abusi, soprattutto nelle coppie uomo-donna

// Discriminazioni
Soprattutto nei confronti di minoranze e persone non aderenti ai canoni estetici

// Deumanizzazione e deresponsabilizzazione online
Portano a ghosting e hating

// Superficialità nell'approccio online
Dovuto a conoscenze solo per noia

// Mancanza di comunicazione
Causa incertezza ed insoddisfazione relazionale

ASSENZA SISTEMICA DI EDUCAZIONE
al consenso, all'affettività ed alla sessualità

// Divulgazione non professionale o scorretta
A causa di informazioni superficiali e della mancanza di formazione professionale

// Mancanza di consapevolezza personale
Porta ad insoddisfazione e pregiudizi in ambito sentimentale e sessuale

// Violenze, molestie ed abusi
Sia online, sia offline si può essere vittime o carnefici con estrema facilità

Interviste e questionario utenti

PRESSIONE SOCIALE

// Aspettative legate alla performatività
Porta a minore autenticità con se stessi e con gli altri e ansia da prestazione

// Aspettative legate ai ruoli di genere binari
Provoca paura dell'incontro dal vivo, del contatto, del rifiuto e causa disforia corporea

// Aderenza a standard di bellezza
Porta a bassa autostima ed auto-oggettificazione

DIFFICOLTÀ NELL'APPROCCIO DAL VIVO

// Difficoltà a sperimentare e comprendere la propria individualità
Porta a non conoscersi a fondo per paura del giudizio sociale

// Discriminazioni nella comunità LGBTQQIA+
Sia negli ambienti queer, sia all'esterno e generano blocchi nell'approccio per chi li subisce

DIFFICOLTÀ COMUNICATIVE

// Difficoltà nel comunicare la propria individualità dal vivo tra persone LGBTQQIA+
Portano ad un difficile approccio a causa della pressione sociale

// Insoddisfazione relazionale e sessuale
Dovuta ad una mancanza di comunicazione dei propri bisogni

// Comportamento online che non rispecchia le volontà personali
Causa frustrazione legata a conoscenze che non rispecchiano gli interessi personali

FRUSTRAZIONE LEGATA ALL'USO DELLE DATING APP

// Discordanza tra obiettivi dei partner e fraintendimenti
Spesso usate per rapporti occasionali

// Elevata pressione prima degli incontri dal vivo
A causa delle aspettative createsi online e ad una mancanza di comunicazione

Capitolo 3

"Non risparmierò le forze quando si tratta di costruire un'Unione dell'uguaglianza. Un'Unione in cui ognuno possa essere se stesso e amare chi desidera, senza paura di recriminazioni o discriminazioni. Perché essere se stessi non è ideologia. È la propria identità. E nessuno potrà mai usurparla."

Ursula von der Leyen, Stato dell'Unione 2020
Presidente della Commissione europea

Conclusioni

// Il **contesto culturale e sociale** nel quale si inseriscono le dinamiche relazioni le influenza in modo fondamentale: un contesto che esercita forte pressione nei confronti del **binarismo di genere**, del **modello eteronormato**, degli stereotipi legati al genere o alla performatività risulta disfunzionale, sia per le persone etero-cis, sia per la comunità LGBTQQIA+.

// Le dinamiche relazionali online riflettono e amplificano le problematiche presenti all'interno dei contesti offline. La mancanza di una corretta educazione all'affettività porta a fenomeni quali il ghosting, derivante da una deresponsabilizzazione nei confronti del rapporto con l'altra persona; oppure ad un approccio superficiale alla conoscenza, che viene portata avanti solamente per noia o per gioco. Nei casi più estremi si arriva a fenomeni quali la violazione della privacy o del consenso.

// Le **dinamiche disfunzionali** che si attuano all'interno delle relazioni derivano, in parte, **dalla mancanza di un'educazione affettiva e sessuale** strutturata in modo sistemico ed inclusivo, che si occupi di trattare anche le tematiche relative al genere, agli orientamenti sessuali ed agli stili relazionali in modo approfondito.

// La mancanza di educazione affettiva e sessuale porta ad avere **difficoltà nella comprensione dei bisogni personali e nella loro comunicazione** ad altre persone. Si riscontrano, quindi, insoddisfazioni relazionali e sessuali che derivano proprio da una mancanza di dialogo e di ascolto dell'individualità. All'interno dei **contesti queer** vi sono **discriminazioni legate a determinate individualità**, a causa di una mancata formazione in merito ad alcune tematiche.

GLOSSARIO

TERMINOLOGIE SULLA SESSUALITÀ E SUL GENERE

Agender. - Individuo che non si identifica in alcun genere, superando il binarismo di genere.

Aroace. - Abbreviazione utilizzata per indicare un orientamento aromantico asessuale.

Aromanticismo. - Orientamento romantico di chi non prova attrazione romantica verso alcun genere.

Le persone aromantiche possono essere:

Romance favorable. - Essere favorevoli ad avere relazioni romantiche pur non provando attrazione romantica.

Romance indifferent. - Essere indifferenti nei confronti delle relazioni romantiche.

Romance repulsed. - Provare repulsione verso le relazioni romantiche.

Asessualità. - Orientamento sessuale di chi non prova attrazione sessuale verso alcun genere.
Da non confondere con l'astinenza sessuale o la castità, in quanto l'asessualità è una variabile individuale della sessualità, mentre la castità e l'astinenza sono scelte volontarie.

Le persone asessuali possono essere:

Sex-favorable. - Essere favorevoli ad avere relazioni sessuali pur non provando attrazione sessuale.

Sex-indifferent. - Essere indifferenti nei confronti delle relazioni sessuali.

Sex-repulsed. - Provare repulsione verso le relazioni sessuali.

Le persone asessuali possono avere un orientamento romantico che differisce da quello sessuale ed indica il genere verso il quale si prova attrazione romantica.

All'interno dello spettro dell'asessualità rientrano anche:

Demisessualità. - Orientamento sessuale di chi può provare attrazione sessuale per altri individui solo in seguito ad un legame emotivo.

Graysessualità. - Orientamento sessuale di chi non prova attrazione sessuale per altri individui se non in rare e/o determinate circostanze.

Bigender. - Individuo che si identifica in due identità di genere diverse in maniera contemporanea oppure alternata nel corso della vita.

Bisessualità. - Orientamento sessuale di chi prova attrazione sia verso il proprio sia verso l'altro genere.

Cisgender. - Individuo con identità di genere e sesso biologico coincidenti.

Disforia di genere. - Sentire che il proprio sesso biologico non coincide con il proprio vissuto psicologico (identità di genere). Può causare un disagio nell'individuo dato dal confronto con le aspettative del mondo, dal rapporto con il proprio corpo, dalle possibilità di vivere la sessualità, eccetera.

Eterosessualità. - Orientamento sessuale di chi prova attrazione verso il genere opposto al proprio.

Genderfluid. - Termine ombrello per descrivere l'identità ed espressione di genere di una persona che si riconosce alternativamente in generi diversi. L'identità di genere non è costante nel tempo e può variare da maschile, a femminile, a bigender e ad agender.

Gender conforming (o Conformità di genere). - Individuo che esprime la propria identità di genere secondo i canoni attesi dalla società in cui vive.

Gender non-conforming (o Non conformità di genere). - Individuo che non esprime la propria identità di genere secondo i canoni attesi dalla società in cui vive. L'espressione gender non-conforming viene confusa con l'orientamento sessuale, ma non sono correlate, esempio: un uomo che non esprime il proprio genere maschile secondo i canoni attesi dalla società può essere erroneamente ritenuto omosessuale.

Identità di genere. - Percezione di sé come individuo femminile, maschile, entrambi o nessuno dei due.

Identità sessuale. - Percezione di sé come individuo sessuato. L'identità sessuale è un costrutto multidimensionale, composto da sesso biologico, identità di genere, ruolo di genere, orientamento sessuale ed orientamento affettivo.

Intersessualità. - Condizione secondo la quale un individuo possiede dei caratteri sessuali che non rientrano nel binarismo di genere (ad esempio i cromosomi, le gonadi, i genitali o l'aspetto somatico).

LGBTQQIA+. - **L**: Lesbica; **G**: Gay; **B**: Bisessuale; **T**: Transgender; **Q**: Queer; **Q**: Questioning; **I**: Intersessuale; **A**: Asessuale; **+**: rappresenta l'inclusione di altre sotto-indentità, generi, sessi e sessualità o di chi non si etichetta.

Non-binary (o Non binario). - Termine ombrello per descrivere l'identità ed espressione di genere di una persona che non si riconosce, o non soltanto, nei due poli di genere maschio-femmina.

Non monogamia etica (NME). - Orientamento relazionale che prevede una relazione sentimentale e/o sessuale tra più di due partners in modo consensuale da ogni parte coinvolta.

All'interno delle NME si identificano:

Anarchia relazionale. - Pratica di formare relazioni che non sono vincolate da regole fisse.

Poliamore. - Pratica di formare relazioni che coinvolgono più di due partner contemporaneamente e non prevede il matrimonio. Il poliamore può essere gerarchico e prevedere una relazione principale sulle altre; non gerarchico e prevedere relazioni di eguale importanza.

Poligamia. - Possibilità di essere sposato con più di due partner contemporaneamente. Si declina in poliginia se è l'uomo ad avere più mogli; poliandria se è la donna ad avere più mariti.

Relazione aperta. - Pratica di formare relazioni sessuali esterne alla relazione principale.

Omosessualità. - Orientamento sessuale di chi prova attrazione verso il proprio genere.

All'interno dell'omosessualità si trovano:

Gay. - Omosessualità tra gli individui di genere maschile.

Lesbiche. - Omosessualità tra gli individui di genere femminile.

Orientamento affettivo. - Specifica il genere e le caratteristiche dell'oggetto di attrazione affettiva.

Orientamento sessuale. - Specifica il genere e le caratteristiche sessuali dell'oggetto di attrazione erotica.

Pansessualità. - Orientamento sessuale di chi prova attrazione verso un individuo indipendentemente dal suo genere. Si rifiuta l'idea di un'attrazione rivolta al solo genere binario.

All'interno della pansessualità rientrano anche:

Omnisessualità (o Onnisessualità). - Simile alla pansessualità. Orientamento sessuale di chi prova attrazione verso un individuo tenendo conto del suo genere.

Polisessualità. - Orientamento sessuale di chi prova attrazione verso più di due generi (ma non tutti).

Queer. - Individuo che rifiuta le definizioni relative al binarismo di genere ed all'orientamento sessuale. L'utilizzo del termine è spesso un atto politico.
Questioning. - Condizione secondo la quale un individuo mette in discussione

la propria identità di genere o orientamento sessuale.

Ruolo di genere. - Esteriorizzazione dell'identità di genere, influenzata dalle aspettative sociali del contesto di appartenenza e di ciò che la cultura considera maschile o femminile.

Sesso biologico. - Appartenenza biologica al sesso maschile, femminile o intersessuale.

Trans*. - Chi ha compiuto una transizione di sesso attraverso terapie ormonali ed interventi chirurgici per identificarsi con un genere diverso da quello assegnato alla nascita.

Transgender. - Chi si identifica in modo transitorio o persistente con un genere diverso da quello assegnato alla nascita, non necessariamente quello opposto.

Le persone transgender possono essere:

FtM. - Female to Male. Individuo di sesso femminile che sta facendo un processo di transizione per cambiare il proprio sesso biologico da femminile a maschile.

MtF. - Male to Female. Individuo di sesso maschile che sta facendo un processo di transizione per cambiare il proprio sesso biologico da maschile a femminile.

TERMINOLOGIE GENERALI

A

Auto-oggettificazione sessuale [accezione negativa]. - Considerazione di un individuo come solo mezzo per il soddisfacimento del piacere sessuale.

B

Bias cognitivo [accezione negativa]. - Distorsione nella percezione di un fatto o di un avvenimento sulla base di una visione soggettiva, basata su pregiudizi.

Body neutrality (o functionality). - Movimento sociale che propone una visione del corpo olistica e attiva, nella quale vengono esaltate le capacità fisiche che permettono al corpo di mettere in atto tutto ciò che esso è in grado di fare.
Si contrappone alla Body positivity per superare una visione focalizzata sulle qualità estetiche delle varie parti del corpo con il rischio che esso venga percepito come un mero oggetto.

Body positivity. - Movimento sociale incentrato sulla lotta alla derisione del corpo (body shaming), promuovendo l'accettazione ed il rispetto per tutti i corpi, indipendentemente dalla forma, dal peso e dalle caratteristiche delle parti che lo compongono. Contestazione degli standard di bellezza come un costrutto sociale da abbandonare per concentrarsi sulla salute del corpo piuttosto che sul suo aspetto esteriore.

Body shaming [accezione negativa]. - Deridere e/o discriminare un individuo sulla base del suo aspetto fisico.

Bolla sociale o culturale. - Fenomeno per il quale si filtra la realtà sulla base dei valori culturali di appartenenza. Nell'accezione positiva permette di creare un senso di comunità sulla base di ideologie simili. Con accezione negativa porta alla chiusura rispetto alla diversità. Il fenomeno viene enfatizzato online tramite i filtri apposti dagli algoritmi che mostrano solo contenuti aderenti al proprio pensiero.

C

Catcalling [accezione negativa]. - Molestia sessuale, prevalentemente verbale, che avviene in strada.

Catfish [accezione negativa]. - Individuo che costruisce in rete un proprio profilo fingendo di essere un'altra persona per burlare o truffare qualcuno.

Challenge. - Sfida.

Coming out. - Dichiarazione pubblica della propria omosessualità.

Crossdresser. - Individuo che indossa abiti del sesso opposto.

Crush. - Persona, reale o immaginaria, per la quale si prova attrazione (si ha una cotta).

Cultura mainstream. - Cultura di massa.

Culture-bound syndrome. - Insieme eterogeneo di disturbi cognitivi e comportamentali (sindromi) diffusi generalmente in specifici contesti geografici. Queste manifestazioni sono devianti rispetto al comportamento abituale degli individui di quella cultura e sono motivo di disagio.

D

Disturbo ossessivo compulsivo (DOC). - Disturbo caratterizzato da pensieri, immagini o impulsi ricorrenti che innescano ansia/disgusto e spingono l'individuo ad attuare azioni ripetitive (materiali o mentali) per tranquillizzarsi.

Daters. - Persona che si frequenta e con la quale si esce.

Dating app. - applicazioni mobile usate per conoscere nuove persone online con l'obiettivo di instaurare relazioni sentimentali o sessuali.

Dating burnout [accezione negativa]. - Sindrome legata allo stress dato dall'uso delle dating app. Porta a frustrazione e stanchezza dovute al continuo scorrimento di potenziali appuntamenti online che impegnano un tempo elevato.

F

Deepfake porn [accezione negativa]. - Manipolazione delle immagini e dei video pornografici con finalità di revenge porn. Le facce dei pornoattori vengono sostituite con quelle della vittima.

G

Gaslighting [accezione negativa]. - Forma di abuso e di manipolazione psicologica nei confronti di un individuo con l'intento di portarlo a dubitare di sé, della sua percezione della realtà e dei suoi pensieri.

Ghosting [accezione negativa]. - Comportamento di chi decide di interrompere bruscamente e senza spiegazioni una relazione (per lo più sentimentale) e di scomparire rendendosi irreperibile.

Le varianti del ghosting sono:

Orbiting. - Comportamento di chi risulta ambiguo in una relazione online in cui mancano comunicazione e chiarezza. La persona non risponde ai messaggi, ma interagisce con gli altri contenuti pubblicati online (ad esempio post o storie).

Zombieing. - Comportamento di chi interrompe una relazione rendendosi irreperibile, ma dopo un certo tempo ricompare attraverso messaggi sui social.

Groundhogging [accezione negativa]. - Ricerca insistente di una stessa tipologia di persona online con la quale avere appuntamenti che si rivelano insoddisfacenti. Il fenomeno innesca un circolo vizioso dal quale sarebbe bene uscire.

L

Love bombing [accezione negativa]. - Strategia di manipolazione, messa in atto più o meno consapevolmente, per coinvolgere emotivamente (indottrinare, o rendere dipendenti) le persone che si vogliono legare a sé.
In una coppia il partner bombarda, inonda di amore e di ammirazione l'altra persona al fine di ottenere potere e controllo sulla sua vita.

M

Manosphere [accezione negativa]. - Rete di comunità maschili online contro l'emancipazione delle donne. Promuovono convinzioni antifemministe e sessiste ed incolpano le donne e le femministe di essere causa della maggior parte dei problemi nella società.

All'interno delle manosphere si trovano quattro gruppi principali:

Men's rights activism (MRA). - Attivisti per i diritti degli uomini. Sostengono cambiamenti politici a beneficio degli uomini. Le azioni ricadono in molestie ed abusi nei confronti delle donne femministe e di altre figure pubbliche femminili.

Men Going Their Own Way (MGTOW). - Community che sostengono la necessità di dividere uomini e donne all'interno della società, corrotta dal femminismo.

Pick-up artist (PUA). - Artisti del rimorchio. Insegnano agli uomini strategie di seduzione per avere successo con le donne. Spesso insegnano a maltrattarle ed ignorare il consenso.

Incel. - Celibi involontari. Community di persone che non riescono a trovare partner nonostante lo desiderino. Per questo esprimono odio verso le donne e le incolpano del loro forzato stato di single.

Maschilità egemone [accezione negativa]. - Modello di maschilità ampiamente diffuso e che ricalca il modello patriarcale.
È chiamata anche mascolinità tossica a causa degli aspetti socialmente distruttivi di questa virilità dominante, quali la repressione delle emozioni, la misoginia, l'omofobia, l'avidità ed il dominio violento.

Misandria [accezione negativa]. - Atteggiamento di avversione generica per gli uomini, o di repulsione, da parte della donna, verso i rapporti sessuali con uomini.

Misoginia [accezione negativa]. - Atteggiamento di avversione generica per le donne, o di repulsione, da parte dell'uomo, verso i rapporti sessuali con donne.

N

Neurodivergenza. - Differenza nel funzionamento neurologico rispetto a ciò che è considerato tipico o normale. Alcune neurodivergenze sono, ad esempio, l'autismo, l'ADHD, la dislessia ed altro.

O

Onlife. - Dimensione vitale, relazionale, sociale e comunicativa, lavorativa ed economica, vista come frutto di una continua interazione tra la realtà materiale e analogica e la realtà virtuale e interattiva.

Outing. - Dichiarazione pubblica con la quale qualcuno svela l'omosessualità di una persona senza il suo consenso.

R

Revenge porn [accezione negativa]. - Diffusione in rete di immagini sessualmente esplicite, senza il consenso del soggetto ritratto (solitamente una donna), da parte di individui che intendono così denigrare l'ex partner.

S

Safe place. - Luogo sicuro.

Sessualità atipica o Kinky. - Sessualità stravagante, non convenzionale. Prevede comportamenti erotici e affettivi considerati non tradizionali, anche se praticati in modo diffuso.

All'interno della sessualità kinky si trovano:

BDSM. - Bondage, Disciplina, Dominazione, Sottomissione, Sadismo e Masochismo. Vasta gamma di pratiche relazionali e/o erotiche.

Fantasia e giochi di ruolo. - Creazione di scenari immaginari.

Feticismo. - Trattamento sessuale di un oggetto non sessuale o di una parte del corpo, che non sia per forza un organo sessuale.

Voyeurismo ed esibizionismo. - Guardare qualcuno condurre pratiche relazionali e/o erotiche, oppure avere rapporti sessuali in un luogo pubblico.

Sesso di gruppo. - Rapporto erotico che coinvolge più di due persone.

Sexting. - Invio di messaggi, immagini o video a sfondo sessuale o sessualmente espliciti tramite dispositivi tecnologici.

Sextival. - Evento organizzato dalla Nassa Rapallo, Associazione giovanile ligure. Il festival si occupa di creare dibattito, informazione ed aggregazione attorno ai problemi e alle questioni relative alla salute sessuale.

Shitstorm [accezione negativa]. - Fenomeno organizzato online che consiste in una tempesta di insulti, commenti negativi e offensivi nei confronti di una persona, un gruppo o più ampiamente di un'organizzazione che si diffondono in modo virale innescando una reazione a catena.

SIMP [accezione negativa]. - deriva probabilmente da "simpleton" (inglese: "sempliciotto") e indica qualcuno che si sottomette alla propria crush, diventando un sottone. Usato per etichettare una persona che cerca disperatamente l'attenzione e l'affetto di un'altra.

Speed dating. - Processo di matchmaking (o formazione di coppie) con lo scopo di incoraggiare le persone ad incontrare un gran numero di persone nuove.

T

Teoria Redpill [accezione negativa]. - Visione delle dinamiche sociali che si basa sull'idea che uomini e donne siano differenti dal punto di vista biologico e abbiano differenti criteri di selezione sessuale.
La Teoria Redpill sostiene che il mondo contemporaneo abbia creato un grande svantaggio sociale per l'uomo cisgender eterosessuale, che sarebbe la vera vittima della società odierna. La teoria prende il nome dal film Matrix, in cui "pillola rossa" mostra "la verità" al protagonista; nella Redpill gli Incel sono coloro che vengono illuminati sulla verità.

Transfemminismo. - Forma di femminismo sviluppatosi tra la fine del XX secolo e gli inizi del XXI secolo. Il concetto di transfemminismo va oltre la difesa dell'eguaglianza di genere nella società, bensì ritiene i ruoli di genere una costruzione sociale utilizzata come strumento di oppressione. Prende forma da movimenti di resistenza che intendono l'assegnazione arbitraria del genere alla nascita come manifestazione di un sistema di potere che controlla e limita i corpi, per adattarli all'ordine sociale stabilito. I movimenti hanno l'intento di ampliare e trasformare i codici che regolano tutte queste costruzioni sociali.

BIBLIOGRAFIA & SITOGRAFIA

BIBLIOGRAFIA

Atay, A., Ashlock, M. Z. (2022). *Social Media, Technology, and New Generations Digital Millennial Generation and Generation Z*. Lexington Books, Minneapolis MN.

Bernini, L. (2021). Lgbtqia+. Treccani.

Bonilla-Zorita, G., Griffiths, M. D., & Kuss, D. J. (2021). Online Dating and Problematic Use: A Systematic Review. *International Journal of Mental Health and Addiction, 19*(6). https://doi.org/10.1007/s11469-020-00318-9

Boschetto, L. (2015, Aprile). Proposta per l'introduzione della schwa come desinenza per un italiano neutro rispetto al genere, o italiano inclusivo. Citato da https://docs.google.com/document/d/1FQ0_e456qEmd0pj9mPeXtB-GLfuhfEAAChp0LVWAh7o/edit#

Commissione europea, Direzione generale per l'Occupazione, gli affari sociali e l'inclusione, Picken, N. (2021). Sexuality education across the European Union: an overview. Publications Office. https://data.europa.eu/doi/10.2767/869234

De Leo, M. (2021). *Queer: storia culturale della comunità LGBT+*. Giulio Einaudi editore.

Edwards, W. M., & Coleman, E. (2004). Defining sexual health: A descriptive overview. In *Archives of Sexual Behavior*, 189–195. https://doi.org/10.1023/B:ASEB.0000026619.95734.d5

European Parliament, Directorate-General for Internal Policies of the Union, Beaumont, K., Maguire, M. (2013). *Policies for sexuality education in the European Union*, Publications Office. https://data.europa.eu/doi/10.2861/11317

Farolfi, A. (2022). *Be kinky! 12 (e più) esperienze per un anno di piacere* (1a ed.). Giunti Editore.

Feldhaus, M.,Preetz, R. (2021). Analysing transitions in intimate relationships with panel data. *Comparative Population Studies*, 331-362, 46. https://doi.org/10.12765/CPoS-2021-12

Floridi, L. (2015). Introduction. In: Floridi, L. (eds) *The Onlife Manifesto*. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-04093-6_1

Gheno, V. (2022). *Chiamami così. Normalità, diversità e tutte le parole nel mezzo.* Trento, TN: Il Margine.

Giami, A. (2020, Giugno 23). Sexual liberation and sexual revolutions. *Encyclopédie d'histoire numérique de l'Europe* [online]. ISSN 2677-6588, https://ehne.fr/en/node/14140

Gümüşay, K. (2021). Lingua e essere (2a ed.). Roma: Fandango Libri.

Gusmeroli, P. (2021). Prearo, M.(2020), L'ipotesi neocattolica. Politologia dei movimenti anti-gender, Milano-Udine, Mimesis, pp. 317. AG *About Gender-Rivista internazionale di studi di genere, 10*(19). https://doi.org/10.15167/2279-5057/AG2021.10.19.1282

Istat, Istituto nazionale di statistica (2022). Rapporto annuale 2022. La situazione del Paese. https://www.istat.it/storage/rapporto-annuale/2022/Rapporto_Annuale_2022.pdf

Kalkair, C., Di Lisio, D. (2022). *Pene d'amore. Sette amici si raccontano tutto della loro vita sessuale* (1a ed.). Sonda Edizioni.

Lemke, R. (2020). The association of the availability of offline gay scenes and national tolerance of homosexuality with gay and bisexual men's sexual online dating behavior. *Computers in Human Behavior*. https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.106172.

Marcotte, A., S., Gesselman, A., N., Reynolds, T., A., Garcia, J., R. (2021). Young adults' romantic investment behaviors on social media. Personal Relationships, 822-839. https://doi.org/10.1111/pere.12390

Monaci, M., G., Cerisetti, N. (2021). La presentazione di una falsa identità nell'era digitale. *QWERTY* 16, 1, 80-99. DOI 10.30557/QW000037.

O'Day, E., B., Heimberg, R., G. (2021). Social media use, social anxiety, and loneliness: A systematic review. *Computers in Human Behavior Reports*, https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100070.

Grand view research (2021). Online Dating Application Market Size, Share & Trends Analysis Report By Revenue Generation (Subscription, Advertisement), By Region (North America, Europe, APAC, LATAM, MEA), And Segment Forecasts, 2022 - 2030. GVR-4-68039-647-3.

Pitino, A. (2021). Gli stereotipi di genere in prospettiva giuridica, dalla CEDAW all'ordinamento italiano (con un cenno alla Francia). *DPCE Online*, 46(1).

Plain, C. (2007). Build an Affinity for K-J Method. *Quality Progress*;

Milwaukee Vol. 40, 3, 88. https://www.proquest.com/openview/b28efedd3c9f20a5c208d812da87518f/1?pq-origsite=gscholar&cbl=34671

Polaris Market Research Analysis (2021). Online Dating Application Market Share, Size, Trends, Industry Analysis Report, By Revenue Generation (Subscription {Age, Gender, Type}, and Advertisement); By Region; Segment Forecast, 2022 - 2030. PM2224.

Pons Diez, X. (2008). La teoria ecològica del desenvolupament: un marc teòric per a la comprensió del comportament humà. *Anuari de Psicologia de la Societat Valenciana de Psicologia, 1*, 19-28. http://hdl.handle.net/10550/21783

Pravettoni, G., Miglioretti, M. (2002). *Processi cognitivi e personalità. Introduzione alla psicologia*. FrancoAngeli.

Scaraffia, L. (2019). *Storia della liberazione sessuale: il corpo delle donne tra eros e pudore*. Marsilio.

Sensale, N. (2016). Erik Erikson: le otto età della vita. https://docenti.unimc.it/giovanna.bianco/teaching/2018/20841/files/adolescenza/erikson-le-8-fasi-del-ciclo-di-vita

Severi, I., Landi, N. (2016). Going Public. Percorsi di antropologia pubblica in Italia. ffhal-01591403f. https://hal.archives-ouvertes.fr/hal-01591403/file/GOING-PUBLIC-1.pdf#page=112

Shostack, L. G. (1982). How to Design a Service. *European Journal of Marketing*, Vol.10 No.6. https://doi.org/10.1108/EUM0000000004799

Stickdorn, M., Hormess, M. E., Lawrence, A., Schneider, J. (2018). *This Is Service Design Doing: Applying Service Design Thinking in the Real World* (5a ed.). Sebastopol, CA: O'Reilly Media, Inc.

Swami, V.,Robinson, C.,Furnham, A. (2021). Associations between body image, social physique anxiety, and dating anxiety in heterosexual emerging adults. *Body Image*, 305-312. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.10.004

Tassi, R. (2019). *#Service designer. Il progettista alle prese con sistemi complessi*. Franco Angeli.

The Onlife Initiative. (2015). The Onlife Manifesto. In: Floridi, L. (eds) *The Onlife Manifesto*. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-04093-6_2

Valkenburg, P., M., Peter, J. (2007). Who visits online dating sites?

Exploring some characteristics of online daters. *CyberPsychology Behavior, 10*(6), 849-852. DOI 10.1089/cpb.2007.9941.

Vaughn, B., Egeland, B., Sroufe, L. A., Waters, E. (1979). Individual differences in infant-mother attachment at twelve and eighteen months: stability and change in families under stress. *Child development, 50*(4), 971–975.

World Health Organization. (2022). *WHO Guideline on Self-care Interventions for Health and Well-being*. World Health Organization.

SITOGRAFIA

Altroconsumo (2019, Ottobre 9). App di incontri: il parere di chi le usa. Citato da https://www.altroconsumo.it/hi-tech/smartphone/news/app-incontri

Anderson, M., Vogels, E., A., Turner, E. (2020, Febbraio 6). The Virtues and Downsides of Online Dating. Citato da https://www.pewresearch.org/internet/2020/02/06/the-virtues-and-downsides-of-online-dating/

Atlante delle professioni (Consultato il 2022, Novembre 22). Sociologo, Sociologa. Citato da https://www.atlantedelleprofessioni.it/professioni/sociologo-sociologa

Auxier, B., Anderson, M. (2021, Aprile 7). Uso dei social media nel 2021. Citato da https://www.pewresearch.org/internet/2021/04/07/social-media-use-in-2021/

Blanco, A. (2020, Ottobre 26). Co-creazione, co-design e co-produzione, similarità nella loro definizione. Citato da https://www.projectco3.eu/it/2020/10/26/co-creation-co-design-and-co-production-similiraties-in-their-definition/

British Design Council. (2019, Maggio 17). Framework for Innovation: Design Council's evolved Double Diamond. Consultato il Novembre 27, 2022, Citato da https://www.designcouncil.org.uk/our-work/skills-learning/tools-frameworks/framework-for-innovation-design-councils-evolved-double-diamond/

Business of Apps (Consultato il 2022, Novembre 29). Dating App Revenue and Usage Statistics (2022). Citato da https://www.businessofapps.com/data/dating-app-market/

Center for Applications of Psychological Type - CAPT (Consultato il 2023, Gennaio 17). Informazioni sulla valutazione MBTI. Citato da https://www.capt.org/take-mbti-assessment/mbti-overview.htm

Designers Italia (Consultato il 2022, Gennaro 17). Organizzare attività di co-progettazione. Citato da https://docs.italia.it/italia/designers-italia/manuale-operativo-design-docs/it/versione-corrente/doc/progettazione-di-servizi/organizzare-attivita-di-co-progettazione.html

Dimok, M. (2019, Gennaio 17). Defining generations: Where Millennials end and Generation Z begins. Citato da https://www.pewresearch.org/fact-tank/2019/01/17/where-millennials-end-and-generation-z-begins/

Farolfi, A. (2022, Giugno 8). Che cosa significa “normale”?. Citato da Instagram @evoluzione.love https://www.instagram.com/reel/CeipOhvlOhF/?igshid=MDJmNzVkMjY=

Ferrigo, N. (2019, Maggio 28). (Dis)educati al sesso, l'insegnamento negato nelle scuole italiane. Citato da https://www.lastampa.it/rubriche/podlast/2019/05/28/news/dis-educati-al-sesso-l-insegnamento-negato-nelle-scuole-italiane-1.33705230/

Fiore, F. (2016, Febbraio 18). Big Five e Teorie della personalità – Introduzione alla psicologia. Citato da https://www.stateofmind.it/2016/02/big-five-personalita/

Franchi, P. (2021, Settembre 27). Psicologo, psicoterapeuta, psichiatra e neurologo: quali le differenze? Humanitas Medical Care. Citato da https://www.humanitas-care.it/news/psicologo-psicoterapeuta-psichiatra-e-neurologo-quali-le-differenze/

Gheno, V. (2022, Marzo 18). La lingua non deve essere un museo. Sulla necessità di un linguaggio inclusivo. Citato da https://www.illibraio.it/news/saggistica/vera-gheno-linguaggio-inclusivo-1418943/#:~:text=L'acronimo%2C%20che%20per%20alcune,%2C%20queer%2C%20intersex%2C%20agender

Grande, A.(Consultato il 2022, Novembre 22). Il Sessuologo - Figura professionale, formazione e competenze. Centro Studi Di Psicoterapia ARCA. Citato da https://www.psicoterapiarca.it/192_0/sessuologo_bologna/sessuologo_clinico_a_bologna.ashx

Harley, D. (2017, Settembre 26). What is gender X and why it matters to government and Defence. Citato da https://www.themandarin.com.au/83991-what-is-gender-x/

Hello Future (Consultato il 2022, Gennaio 21). Brand Touchpoint Matrix: the planning of Brand Experience. Citato da http://brandtouchpointmatrix.com/

Independent (2021, Dicembre 6). Single people are feeling burnt out from bad dating app matches, study finds. Citato da https://www.independent.co.uk/life-style/love-sex/badoo-dating-apps-burnout-compatibility-b1970468.html

Inner Circle (Consultato il 2022, Dicembre 10). Groundhogging: just as bad as it sounds. Citato da https://about.theinnercircle.co/news/groundhogging

Intelligenza artificiale (Consultato il 2023, Gennaio 28). Intelligenza artificiale: cos'è, come funziona e a cosa serve?. Citato da https://www.intelligenzaartificiale.it/

Istat (2022, Gennaio 1). Popolazione residente al 1° gennaio. Citato da http://dati.istat.it/Index.aspx?QueryId=42869#

Levine, N. (2021, Novembre 30). Everything You Need To Know About Repeated Dating Disconnection. Citato da https://badoo.com/the-truth/dating-tips/mismatched-dating-intentions

MediaLAB (2021, Marzo 7). The Onlife Manifesto. Citato da https://www.medialab.social/2021/03/07/the-onlife-manifesto/

Pernice, K. (2018, Febbraio, 18). Affinity Diagramming for Collaboratively Sorting UX Findings and Design Ideas. Citato da https://www.nngroup.com/articles/affinity-diagram/

Santamaria, M. (2020, Novembre 16). Quattro persone queer raccontano l'omofobia e il razzismo dentro Grindr. Citato da https://www.vice.com/it/article/3annxw/omofobia-razzismo-grindr

Service Design Tools (Consultato il 2023, Gennaio 12). User Stories. Citato da https://servicedesigntools.org/tools/user-stories

SurveyMonkey (2022). Calcolatore dimensione del campione. Citato da https://it.surveymonkey.com/mp/sample-size-calculator/#:~:text=Si%20chiama%20%22campione%22%20perch%C3%A9%20rappresenta,caso%20tra%20la%20popolazione%20generale

Synegysv (2022, Ottobre 17). Digital Customer Journey Mapping: Improving the Customer Experience. Citato da https://www.synegys.com/blog/digital-customer-journey-mapping-improving-the-customer-experience/

Tatafiore, R. (2000). Sesso. Treccani. Citato da https://www.treccani.it/enciclopedia/sesso_res-9d43f28d-9b9e-11e2-9d1b-00271042e8d9_%28Enciclopedia-Italiana%29/

Treccani (Consultato il 2023, Gennaio 17). Attaccamento. Citato da https://www.treccani.it/enciclopedia/attaccamento#:~:text=In%20psicologia%2C%20legame%20che%20unisce,di%20ricerche%20a%20esse%20ispirata

Università Niccolò Cusano (2022, Febbraio 10). Come diventare sessuologo: studi e possibilità. Citato da https://www.unicusano.it/blog/universita/come-diventare-sessuologo/

YouGov (2018, Marzo 23). Siti e app per incontri: il 35% degli italiani li ha provati. Citato da https://it.yougov.com/news/2018/03/23/dating-app-il-35-degli-italiani-le-ha-provate/

YouGov (2021, Gennaio 27). La diffusione delle app di incontri in Italia. Citato da https://it.yougov.com/news/2021/01/27/la-diffusione-delle-app-di-incontri-italia/

YouGov (2021, Febbraio 16). Profiles Peek: Il profilo degli users di app di dating. Citato da https://it.yougov.com/news/2021/02/16/profiles-peek-il-profilo-degli-users-di-app-di-dat/

Il cuore dell'analisi

BOOK n°2

INDICE DEI CONTENUTI

BOOK 1: Dating & contesto

Abstract
Project goal
Premessa

CAPITOLO 1 — **SERVICE DESIGN**
1.1 La disciplina
1.2 Metodi e strumenti del service design
1.3 Strumenti utilizzati all'interno della tesi

CAPITOLO 2 — **DESK RESEARCH: AFFETTIVITÀ E SESSUALITÀ TRA MILLENNIALS E GEN Z**
2.1 Storia della liberazione sessuale: dal 1968 ad oggi
2.2 Le relazioni nel 21esimo secolo
2.3 Il contesto italiano
2.4 Teorie psicologiche a supporto della ricerca

CAPITOLO 3 — **USER RESEARCH: INTERVISTE & SURVEYS**
3.1 Obiettivi e metodo per la data research
3.2 Interviste esperti
3.3 Interviste utenti
3.4 Questionario online
3.5 Affinity diagram: clusterizzazione dei dati

Glossario sulla sessualità e sul genere
Glossario

Bibliografia
Sitografia

BOOK 2: Il cuore dell'analisi

CAPITOLO 4 — **UTENTI & BISOGNI**
4.1 Personas 7
4.2 Mappatura dei pain points 24
4.3 Key insights e bisogni degli utenti 36
4.4 Casi studio 44
4.5 Matrice di valutazione dei casi studio 183

Glossario sulla sessualità e sul genere 218
Glossario 223

Bibliografia e Sitografia 228

BOOK n°3: Flooow experience

CAPITOLO 5 — **DESIGN CONCEPT**
5.1 Research question
5.2 Workshop di Co-creazione con gli utenti
5.3 Design concept

CAPITOLO 6 — **FLOOOW: PLAY, FEEL, CONNECT**
6.1 Flooow: il servizio
6.2 User journey map
6.3 Touchpoint matrix
6.4 Content inventory
6.5 Sitemap
6.6 Wireframes
6.7 Visual identity & tone of voice

Conclusioni

Bibliografia
Sitografia

CAPITOLO 4

UTENTI & BISOGNI

4.1 Personas
4.2 Mappatura dei pain points
4.3 Key insights e bisogni degli utenti
4.4 Casi studio
4.5 Matrice di valutazione dei casi studio

4.1 USER PERSONAS

Cosa sono le User Personas

Le *User Personas* sono uno strumento ideato dall'informatico statunitense Alan Cooper (1999)
per creare dei profili di persone che rappresentano un determinato gruppo; non sono stereotipi, ma archetipi basati su ricerche reali (in questo caso tratte dalle fasi di desk e user research). Sono funzionali per comprendere meglio i bisogni di gruppi di utenti simili (Stickdorn et al., 2018).

Macro-categorie di User Personas

Grazie all'analisi condotta nel capitolo precedente (Capitolo 3) sono emersi i principali bisogni espressi dai potenziali utenti del servizio.
Possiamo identificare **quattro macro-categorie di user personas** con interessi e caratteristiche comuni, utili alla definizione delle personas:

// **Persone LGBTQAI+**, principalmente in cerca di relazioni stabili.

// **Persone Questioning** in merito ad identità di genere, orientamento sessuale, sessualità e stile relazionale.

// **Persone in NME** (Non Monogamie Etiche) in cerca di nuove relazioni.

// **Persone con sessualità atipiche**, principalmente in cerca di relazioni stabili.

A queste categorie principali possiamo accostare altri profili secondari, come ad esempio le persone eterosessuali e gli utilizzatori di dating app, altrettanto efficaci per comprendere i bisogni dell'utenza.

Parametri di definizione

Per definire le personas sono stati scelti dei parametri che influenzano i bisogni specifici di ciascun individuo e rappresentano un campione variegato di potenziali utenti:

// L'**età**: variabile tra i 18 ed i 40 anni. I bisogni e le caratteristiche delle persone cambiano notevolmente a seconda della fase della vita nella quale si trovano.

// L'**identità di genere**: tra uomo, uomo transgender, donna, donna transgender e persona non-binary.

// L'**orientamento sessuale**: eterosessuale, omosessuale, bisessuale, pansessuale, asessuale e questioning (coloro che si interrogano sul proprio orientamento). L'orientamento determina i contesti e gli strumenti utili per la ricerca di un partner.

// Lo **stile relazionale**: monogamo, non monogamo o questioning.

// La **tipologia di rapporto ricercato**: relazione stabile, rapporto occasionale o altre variabili tra l'amicizia e la sperimentazione.

// Il **tipo di attaccamento**: definito secondo la teoria di Kim Bartholomew che identifica 4 modalità di attaccamento: sicuro, preoccupato,

distaccato/svalutante e timoroso.

// La **personalità**: secondo l'indicatore Myers-Briggs Type (teorizzato da Katharine Cook Briggs e Isabel Briggs Myers) considerando la coppia di elementi estroversione ed introversione.

// I **contesti familiari ed amicali**: inclusivi o discriminatori.

// La **comunicazione in ottica relazionale**: agevole o difficoltosa.

Sulla base di questi parametri sono state definite **12 user personas**.

Insight

03

TIPO DI ATTACCAMENTO

Sono vari gli autori che hanno stilato teorie sul **TIPO DI ATTACCAMENTO** nel corso dei secoli. In questa tesi è stata utilizzata la teoria di Kim Bartholomew, che nel suo studio definisce 4 modalità di attaccamento nell'adulto secondo il questionario Relationship Scale Questionnaire (1983) mostrando le modalità con cui gli individui si relazionano con l'altro. La maggior parte degli individui, comunque, mostra più modalità di attaccamento durante l'arco della vita. Le 4 modalità sono:

// Il **PROTOTIPO SICURO:** deriva da un'equilibrata combinazione tra intimità ed autonomia. Affronta le relazioni con facilità, in quanto ha la sensazione di essere amabile.

// Il **PROTOTIPO PREOCCUPATO**: indica livelli di preoccupazione elevati per le relazioni. È portato a svalutarsi e ad essere eccessivamente dipendente dall'approvazione altrui, idealizzando gli altri.

// Il **PROTOTIPO DISTACCATO/SVALUTANTE**: indica la negazione dell'intimità. Esprime

Insight

03

TIPO DI ATTACCAMENTO

esagerata indipendenza e invulnerabilità; ha una visione negativa degli altri rispetto ad una percezione positiva di sé.

// Il **PROTOTIPO TIMOROSO**: mostra paura dell'intimità. Ha una visione negativa di sé e degli altri; desidera il contatto e l'intimità, ma non si fida e teme il rifiuto, per cui evita le situazioni sociali.

(Fiore, 2017)

Insight

03

PERSONALITÀ

Secondo l'**INDICATORE MYERS-BRIGGS TYPE** teorizzato da Katharine Cook Briggs e Isabel Briggs Myers si possono definire 16 tipi di personalità unendo 4 coppie di fattori. Per semplicità in questa tesi è stata considerata la coppia di elementi etroversione/introversione così definiti:

// L'**ESTROVERSIONE**: riguarda la persona più obiettiva, orientata all'azione, che ama il contatto frequente con gli altri e che cresce principalmente dalle interazioni interpersonali.

// L'**INTROVERSIONE**: riguarda la persona più soggettiva. Potrebbe essere conosciuto come un pensatore. Può godere di un contatto significativo con gli altri, ma cresce principalmente attraverso il tempo trascorso da solo.

(Masserini, 2018)

Luca

19 anni

Uomo · Eterosessuale · Monogamo

“Conoscere una ragazza per messaggio è più facile che dal vivo, ma quando arriva il momento di uscire mi sento in ansia e non le scrivo più”

Biografia

Luca vive con i genitori in una città di medie dimensioni. Durante la settimana lavora ed il sabato sera esce con gli amici. Solitamente frequentano luoghi tranquilli: le serate con la silent disco sono perfette per ballare e chiacchierare, però ha alcune difficoltà a socializzare con nuove persone perché è molto timido ed insicuro.

Personalità: **Introversa**

Attaccamento: **Timoroso**

Approccio alle relazioni: **Comunicazione difficoltosa**

App e social: **Tinder, Instagram, TikTok, Whatsapp**

Difficoltà

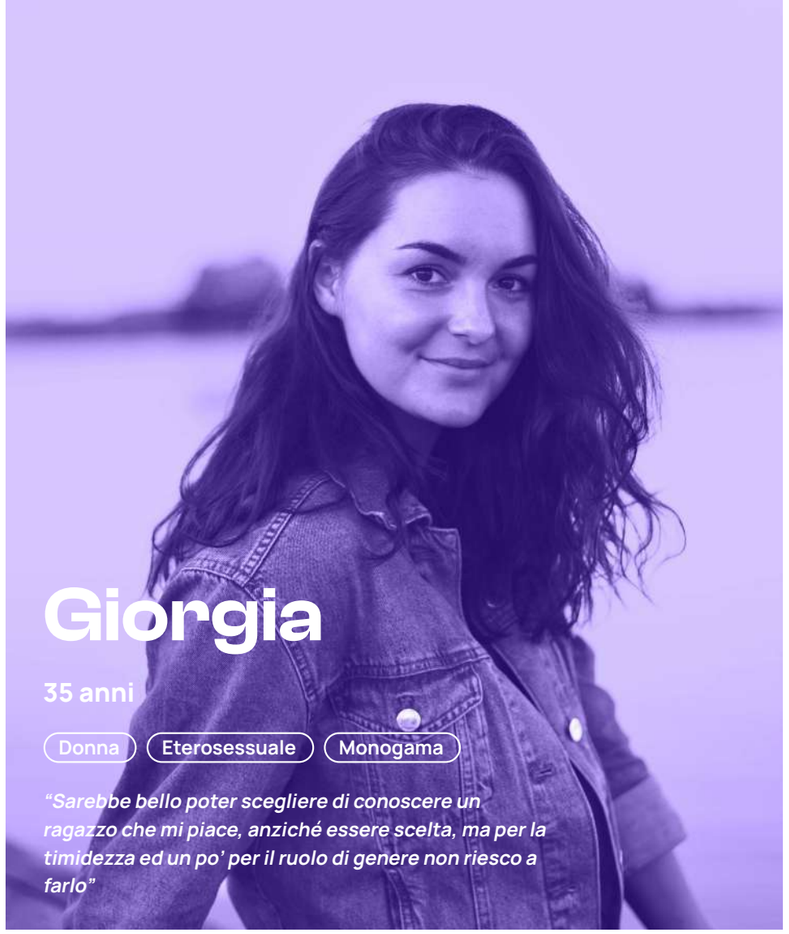
// Non sa come approcciarsi dal vivo alle ragazze che gli piacciono

// Qualche volta evita di contattare una ragazza su Tinder per paura di risultare banale nell’approccio

Bisogni

// Vorrebbe frequentare occasionalmente qualche ragazza, senza troppo impegno

// Vorrebbe trovare il coraggio di conoscere le ragazze dal vivo durante le uscite con gli amici



Giorgia

35 anni

Donna · Eterosessuale · Monogama

“Sarebbe bello poter scegliere di conoscere un ragazzo che mi piace, anziché essere scelta, ma per la timidezza ed un po’ per il ruolo di genere non riesco a farlo”

Biografia

Giorgia vive in una piccola città, ma viaggia spesso per lavoro. Vorrebbe trovare un fidanzato, ma prima preferisce conoscere le persone in amicizia e senza aspettative. Ogni tanto le piacerebbe essere più intraprendente.

Personalità: **Estroversa**

Attaccamento: **Preoccupato**

Approccio alle relazioni: **Comunicazione difficoltosa**

App e social: **Tinder, Instagram, Whatsapp**

Difficoltà

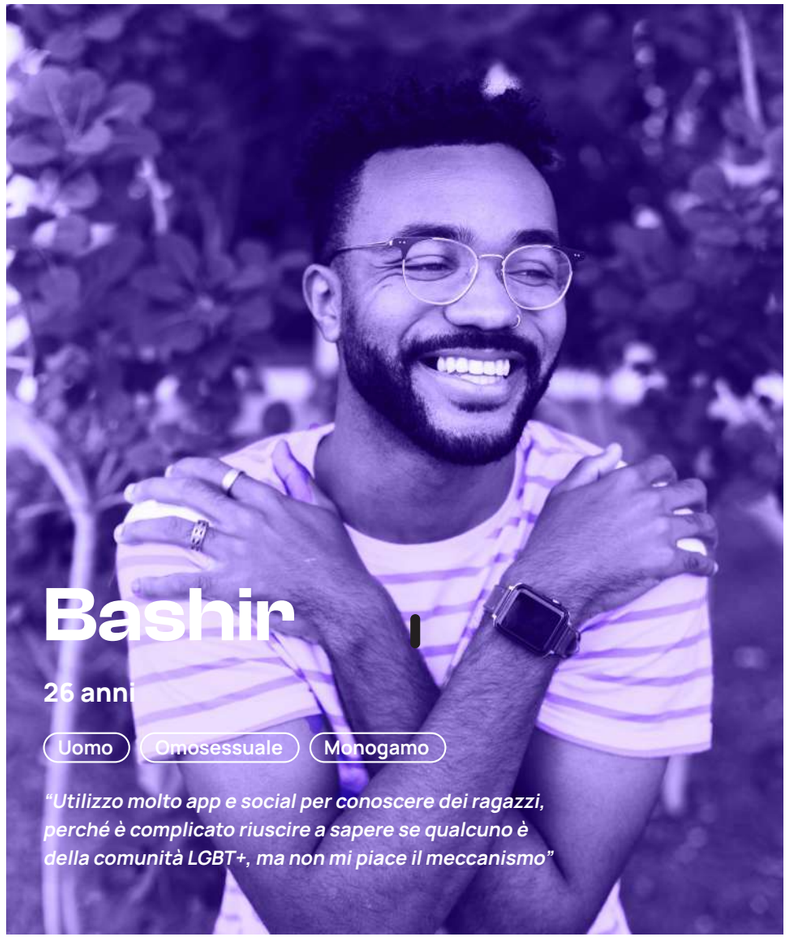
// Non riesce a fare il primo passo verso i ragazzi per paura di risultare noiosa o di essere respinta

// È stufa di avere relazioni occasionali, non le interessa troppo l’aspetto sessuale e non si sente soddisfatta

Bisogni

// Vorrebbe conoscere un ragazzo che rispetti i suoi tempi

// Vorrebbe una relazione che le consentisse di esplorare meglio la sua sessualità ed avere maggiore complicità di coppia



Bashir

26 anni

Uomo | Omosessuale | Monogamo

“Utilizzo molto app e social per conoscere dei ragazzi, perché è complicato riuscire a sapere se qualcuno è della comunità LGBT+, ma non mi piace il meccanismo”

Biografia

Bashir vive in Italia da quando ha tre anni. Da poco ha comprato casa e vive da solo. Spera che questo possa facilitare la frequentazione con dei ragazzi, perché finalmente non deve più nascondersi dalla famiglia con valori musulmani. È sicuro di sé, ma fatica ad avere un dialogo con i partner e vorrebbe migliorare.

Personalità: **Introversa**

Attaccamento: **Sicuro**

Approccio alle relazioni: **Comunicazione difficoltosa**

App e social: **Tinder, Instagram, Twitter, Whatsapp**

Difficoltà

// Dal vivo è difficile capire se un ragazzo è omosessuale, ma sulle dating app non riesce ad incontrare persone che ricerchino rapporti stabili

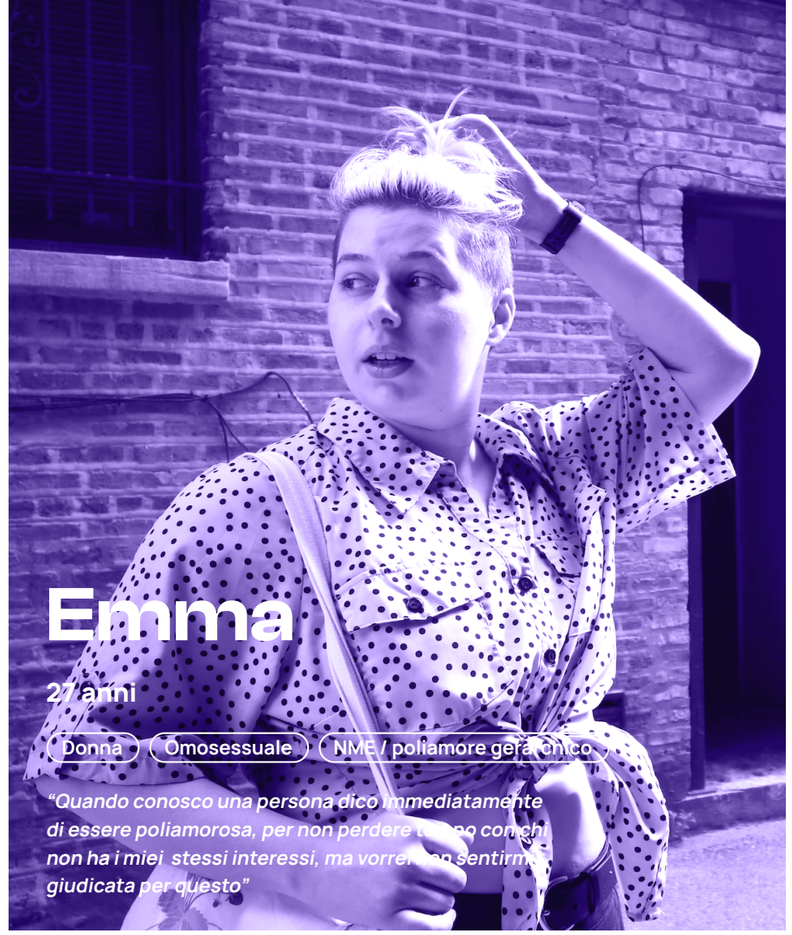
// Non riesce a comunicare correttamente le sue intenzioni relazionali e spesso si ritrova in relazioni che non lo soddisfano

Bisogni

// Vorrebbe avere una relazione stabile con un ragazzo perché si sente pronto a fare dei progetti futuri

// Vorrebbe esprimere meglio le sue intenzioni relazionali

// Vorrebbe conoscere le persone in modo autentico e dal vivo, senza i filtri delle app



Emma

27 anni

Donna | Omosessuale | NME / poliamore gerarchico

“Quando conosco una persona dico immediatamente di essere poliamorosa, per non perdere tempo con chi non ha i miei stessi interessi, ma vorrei non sentirmi giudicata per questo”

Biografia

Emma vive con i genitori e lavora tutti i fine settimana. Non è semplice conoscere nuove persone, soprattutto con le stesse intenzioni relazionali, perciò usa spesso le dating app. Vorrebbe un rapporto stabile, ma è aperta anche ad altre possibilità.

Personalità: **Estroversa**

Attaccamento: **Preoccupato**

Approccio alle relazioni: **Comunicazione difficoltosa**

App e social: **Tinder, Her, Instagram, Whatsapp**

Difficoltà

// Ha difficoltà ad approcciare per prima alle ragazze per via del suo stile relazionale e della sua insicurezza caratteriale

// Sente molto la pressione legata alle aspettative estetiche

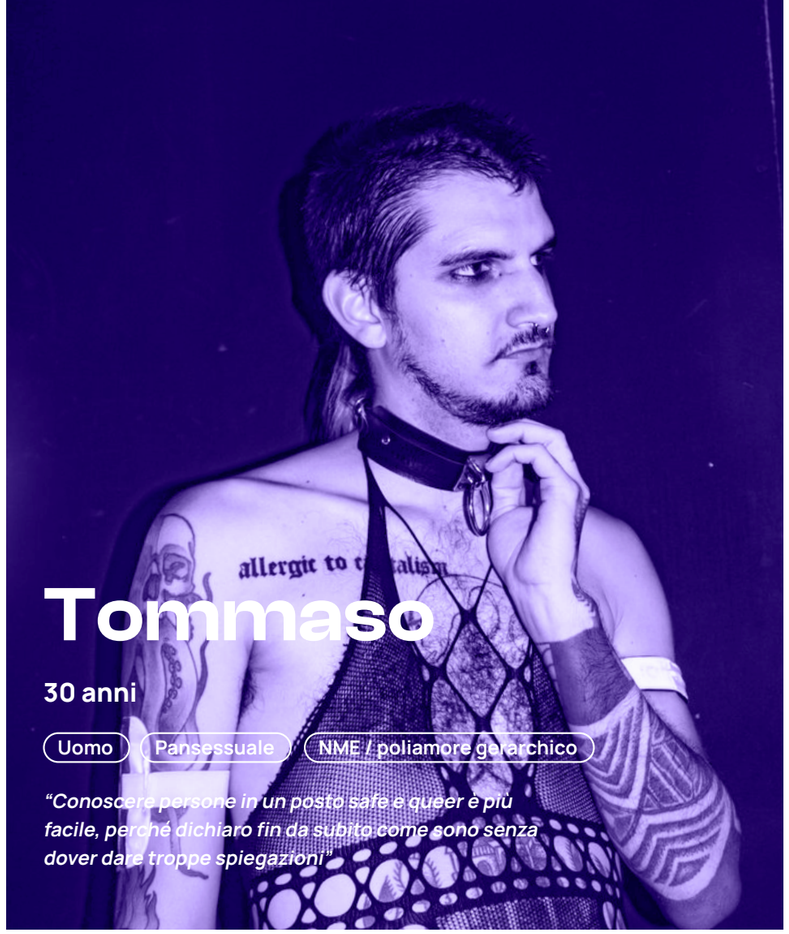
// Non sa come esplorare al meglio la sua sessualità e per questo non è pienamente soddisfatta dai suoi rapporti

Bisogni

// Vorrebbe acquisire maggiore sicurezza nell’approccio a nuove persone, perché dopo averle conosciute risulta molto solare

// Vorrebbe superare il condizionamento legato all’aspetto fisico e vivere in modo soddisfacente la sua sessualità

// Le piacerebbe che le dating app fossero più inclusive anche per le persone non monogame



Tommaso

30 anni

Uomo · Pansessuale · NME / poliamore gerarchico

“Conoscere persone in un posto safe e queer è più facile, perché dichiaro fin da subito come sono senza dover dare troppe spiegazioni”

Biografia

Tommaso ha attualmente un compagno, ma vorrebbe ampliare la relazione. È spesso impegnato in varie attività e vorrebbe che nella sua città vi fossero eventi queer per conoscere nuove persone in modo più agevole.

Personalità: **Estroversa**

Attaccamento: **Sicuro**

Approccio alle relazioni: **Comunicazione agevole**

App e social: **Grindr, OKCupid, Facebook, Whatsapp**

Difficoltà

// Non si sente totalmente compreso ed accolto dai suoi amici

// Nella sua città non vi sono occasioni per conoscere nuove persone con gli stessi interessi relazionali

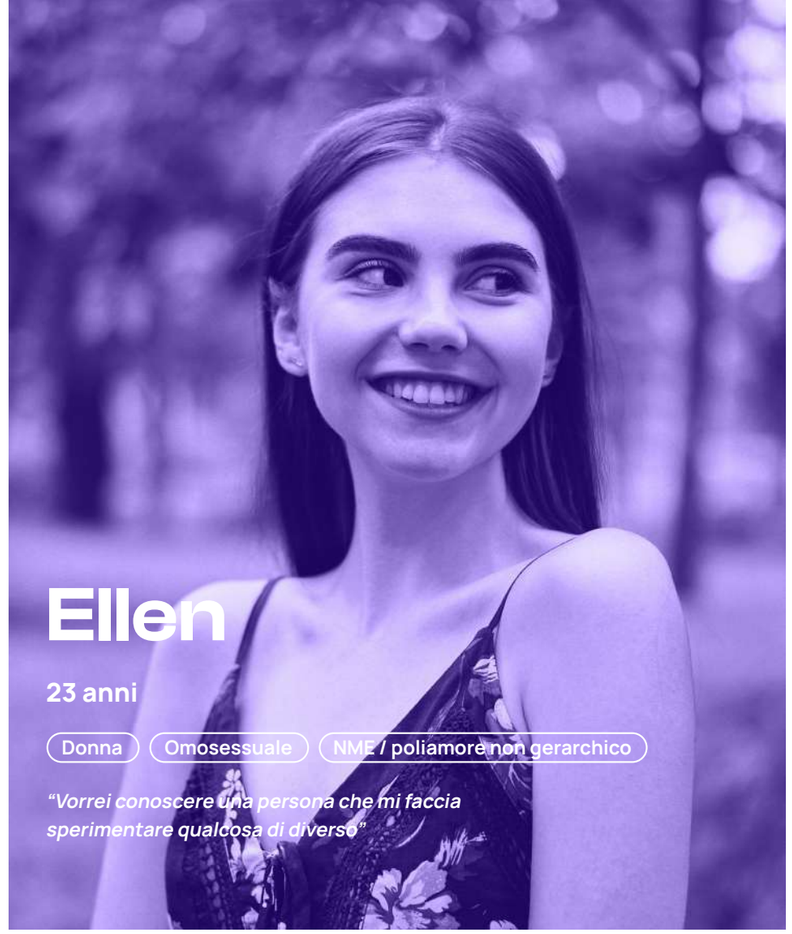
// Spesso non riesce ad incontrare persone con una sessualità kinky come la sua

Bisogni

// Vorrebbe frequentare più agevolmente ambienti kinky e manifestare la sua identità libero dai giudizi

// Vorrebbe che le dating app fossero più inclusive verso le sessualità atipiche, potendo incontrare persone con gli stessi interessi ma mantenendo queste informazioni private

// Vorrebbe maggiori informazioni in merito alle sfaccettature del kink



Ellen

23 anni

Donna · Omosessuale · NME / poliamore non gerarchico

“Vorrei conoscere una persona che mi faccia sperimentare qualcosa di diverso”

Biografia

Ellen si è trasferita a Bologna per studiare e vive con le sue coinquiline. Le piace molto conoscere nuove persone e socializzare. Attualmente vorrebbe delle relazioni principalmente occasionali con nuove persone per poter esplorare meglio le sue preferenze sessuali.

Personalità: **Introversa**

Attaccamento: **Distaccato**

Approccio alle relazioni: **Comunicazione agevole**

App e social: **OKCupid, Instagram, TikTok, Whatsapp**

Difficoltà

// Ha difficoltà ad esplorare al meglio la sua sessualità

// Non sa come fare per conoscere nuove persone che ricerchino un rapporto poliamoroso non gerarchico

Bisogni

// Vorrebbe sapere quali ambienti frequentare o quali app utilizzare per conoscere persone con interessi simili ai suoi

// Vorrebbe conoscere dei metodi per esplorare correttamente la sua sessualità

Gabriele

22 anni

Uomo transgender (FtM) · Bisessuale · Monogamo

“Preferisco conoscere le persone online per selezionare quelle che mi sembrano più accoglienti nei miei confronti”

Biografia

Gabriele vive da solo da un anno, perché i suoi genitori non hanno compreso la sua scelta. Da quando ha intrapreso il percorso di transizione si è trovato a dover gestire anche le incomprensioni da parte di alcuni suoi amici. Vorrebbe una persona accanto che lo sostenesse, ma non è sicuro di ciò che cerca.

Personalità: **Introversa**

Attaccamento: **Timoroso**

Approccio alle relazioni: **Comunicazione difficoltosa**

App e social: **Taimi, Wapo, Instagram, TikTok, Whatsapp**

Difficoltà

// Ha difficoltà ad esprimere al meglio la sua individualità per paura dei giudizi negativi di amici e parenti

// Non sa come approcciarsi ad una nuova conoscenza dal vivo perché è molto timido ed insicuro

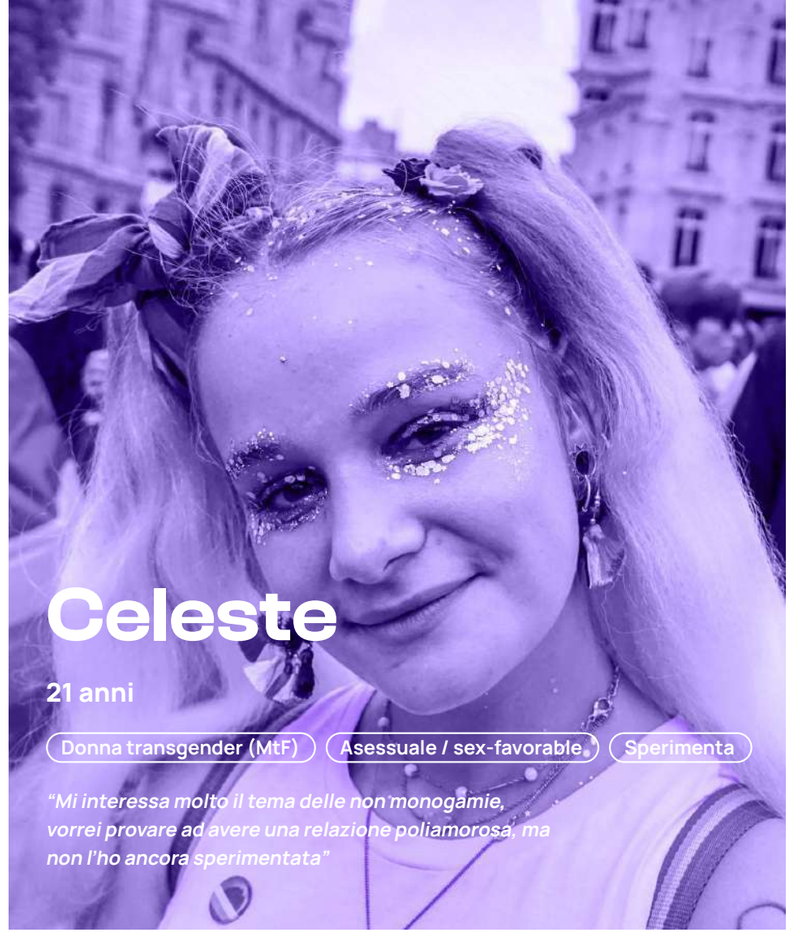
// A volte sulle dating app teme la reazione degli altri quando dice di essere transgender, soprattutto matchando cisgender

Bisogni

// Vorrebbe utilizzare le dating app senza sentirsi discriminato e mantenendo private alcune informazioni personali

// Vorrebbe acquisire più sicurezza in se stesso e capire come avere delle relazioni soddisfacenti

// Vorrebbe spiegare in modo chiaro ciò che apprezza dal punto di vista sessuale, ma si sente spesso in imbarazzo



Celeste

21 anni

Donna transgender (MtF) · Asessuale / sex-favorable · Sperimenta

“Mi interessa molto il tema delle non monogamie, vorrei provare ad avere una relazione poliamorosa, ma non l’ho ancora sperimentata”

Biografia

Celeste studia a Milano ed è contenta di vivere in una città così innovativa. Prende parte a molti Pride e si fa portavoce dei diritti delle persone asessuali. Socializza molto facilmente e vorrebbe capire meglio se la monogamia fa davvero al caso suo.

Personalità: **Estroversa**

Attaccamento: **Sicuro**

Approccio alle relazioni: **Comunicazione agevole**

App e social: **Instagram, TikTok, BeReal, Whatsapp**

Difficoltà

// Forse la monogamia non è ciò che cerca, ma non sa come sperimentare altri stili relazionali

// Spesso viene giudicata per il suo orientamento sessuale quando conosce nuove persone, quindi non si sente compresa e tranquilla

Bisogni

// Vorrebbe poter sperimentare diversi tipi di relazioni, ma ha paura di ferire le persone che incontra

// Vorrebbe conoscere nuove persone all’interno di contesti inclusivi e che la aiutino a capire davvero cosa cerca

Leonardo

28 anni

Uomo transgender (FtM) · Questioning · Sperimenta

“Non mi piace parlare della mia identità di genere, ma so che influenza molto le persone con le quali vorrei uscire. Le sfumature sono difficili da gestire”

Biografia

Leonardo vive con sua mamma. Non esce quasi mai con gli amici ed è molto insicuro a causa del suo fisico che cambia. Vorrebbe sperimentare e capire ancora molte cose su se stesso.

Personalità: **Introversa**

Attaccamento: **Distaccato**

Approccio alle relazioni: **Comunicazione difficoltosa**

App e social: **Tinder, Instagram, TikTok, Whatsapp**

Difficoltà

// Ha difficoltà a capire cosa cerchi a livello relazionale, ma non sa con chi parlarne perché i suoi amici non capirebbero

// Non si dichiara alle persone che gli piacciono per paura del rifiuto e di essere incompreso, perché sta sperimentando e cercando di trovare se stesso

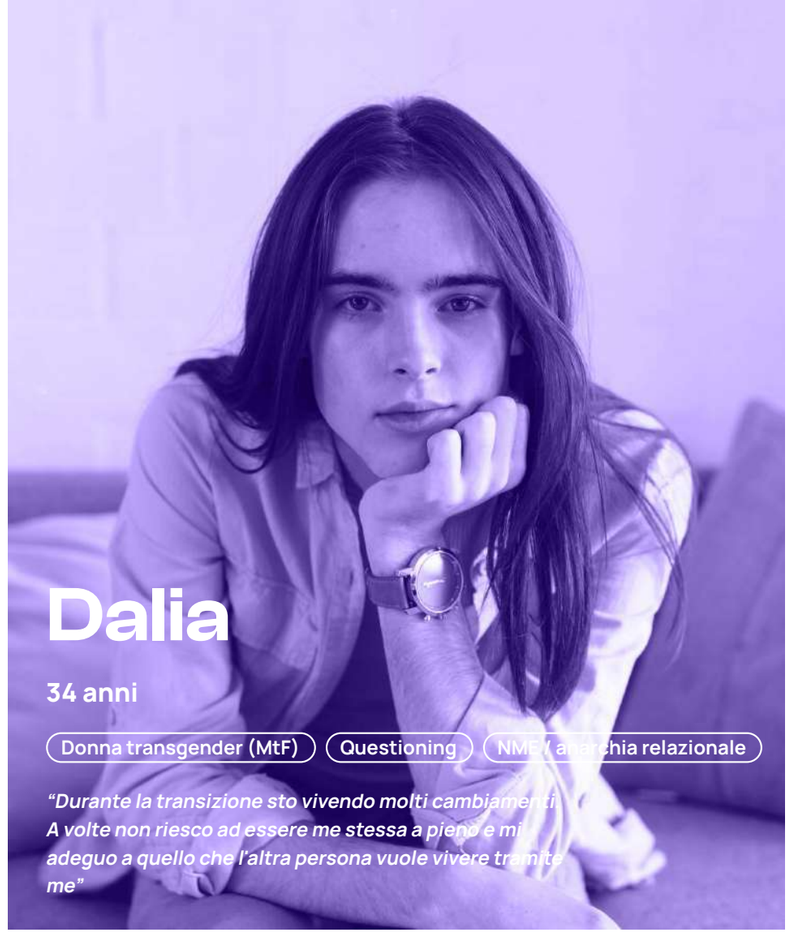
// Ha difficoltà a comprendere le sue preferenze sessuali a causa della transizione

Bisogni

// Vorrebbe conoscere persone transgender che stiano vivendo le sue stesse sensazioni, per confrontarsi e sentirsi compreso

// Vorrebbe acquisire più sicurezza in se stesso e capire come sperimentare correttamente la sua individualità nell’approccio con gli altri

// Vorrebbe utilizzare le dating app senza sentirsi discriminato e mantenendo private alcune informazioni personali



Dalia

34 anni

Donna transgender (MtF) · Questioning · NME / anarchia relazionale

“Durante la transizione sto vivendo molti cambiamenti. A volte non riesco ad essere me stessa a pieno e mi adeguo a quello che l’altra persona vuole vivere tramite me”

Biografia

Dalia si è trasferita da poco per lavoro ed ha conosciuto alcuni amici grazie ai gruppi queer che frequenta. Vorrebbe avere una relazione sentimentale, ma non è sicura di ciò che cerca: il percorso di transizione le fa mettere in dubbio molti aspetti relativi a se stessa.

Personalità: **Introversa**

Attaccamento: **Preoccupato**

Approccio alle relazioni: **Comunicazione difficoltosa**

App e social: **Taimi, Wapa, FetLife, Instagram, Whatsapp**

Difficoltà

// Ha difficoltà ad approcciarsi ad una nuova conoscenza dal vivo perché è molto timida ed insicura

// Non sa come comunicare le sue preferenze sessuali kinky perché sa che non sarebbe compresa da tutti

// Non è sicura del suo orientamento sessuale, perché la transizione le fa mettere in discussione alcune sensazioni

Bisogni

// Vorrebbe acquisire più sicurezza in se stessa per conoscere nuove persone dal vivo e sperimentare la sua individualità

// Vorrebbe spiegare in modo chiaro ciò che apprezza dal punto di vista sessuale, ma si sente spesso in imbarazzo

Lara

24 anni

Non-binary | Asessuale / sex-repulsed | Monogamə

“L’asessualità rende difficile l’approccio all’affettività ed alla sessualità. Quando si parla di genere, poi, la risposta scontata è che sono una donna, anche in ambienti legati all’attivismo queer”

Biografia

Lara vive con due coinquiline in una grande città. Ha un carattere molto riservato, ma sa comunicare molto bene ciò che vuole quando incontra una persona interessante. Trova noioso dover spiegare continuamente cosa comporti la sua asessualità e vorrebbe fosse fatta più informazione in merito.

Personalità: **Introversa**

Attaccamento: **Distaccato**

Approccio alle relazioni: **Comunicazione agevole**

App e social: **OKCupid, Instagram, Whatsapp**

Difficoltà

// Non riesce ad essere pienamente compresə dal suo gruppo di amici riguardo la sua asessualità

// Ha difficoltà a mostrarsi trasparente sulle dating app perché sente che vi sono ancora molte discriminazioni riguardo la sua identità ed orientamento sessuale

Bisogni

// Vorrebbe conoscere persone interessanti dal vivo, ma in contesti già educati alle diversità e all’inclusione per facilitare l’approccio

// Vorrebbe sentirsi più sicurə nel raccontare la propria individualità ad altre persone

// Vorrebbe che anche le dating app fossero più attente alle esigenze delle persone non-binary ed asessuali

Andrea

32 anni

Non-binary | Bisessuale | Monogamə

“Molti ambienti queer risultano discriminatori nei confronti delle persone non-binary, per questo non so come comportarmi quando conosco nuove persone che mi piacciono”

Biografia

Andrea vive da solə in una piccola città. Apprezza molto il suo ambiente di lavoro ed ha un bel gruppo di amici. Il weekend frequenta locali queer in una città vicina e spera di trovare una persona da amare, ma spesso fatica ad aprirsi a causa delle discriminazioni che subisce come persona non-binary e bisessuale.

Personalità: **Estroversa**

Attaccamento: **Timoroso**

Approccio alle relazioni: **Comunicazione difficoltosa**

App e social: **Instagram, Facebook, Twitter, Whatsapp**

Difficoltà

// Ha difficoltà nel comunicare la sua identità di genere perché sa che crea imbarazzo nelle persone e a volte ha ricevuto commenti inappropriati

// Non sa come esplorare al meglio la sua sessualità e per questo non è pienamente soddisfattə dai suoi rapporti

// Ha difficoltà ad esprimersi come persona bisessuale perché viene giudicatə semplicemente confusə

// Sa che sulle dating app le persone non-binary sono spesso discriminate, perciò ha paura ad utilizzarle

Bisogni

// Vorrebbe conoscere persone dal vivo all’interno di un ambiente veramente inclusivo e sicuro

// Vorrebbe conoscere dei metodi per esplorare correttamente la sua sessualità

4.2 MAPPATURA DEI PAIN POINTS

Cos'è la User journey map

Seguendo le categorie di user personas individuate in precedenza, è stato possibile costruire una *User Journey map* focalizzata sui *Pain Points* per ciascuna di esse.
La **User Journey** è uno strumento utile a **visualizzare l'esperienza di una persona in un determinato arco di tempo e durante l'interazione con un servizio specifico**. Questo strumento permette di comprendere i bisogni iniziali che spingono l'utente a cercare un determinato servizio, utilizzarlo, eventualmente comprarlo ed individuare le criticità che emergono durante le varie fasi dell'interazione. La journey map consente di individuare le mancanze nel servizio ed esplorare potenziali soluzioni (Stickdorn et al., 2018).

Sono state mappate le esperienze delle user personas secondo diversi scenari e fasi della dinamica di ricerca relazionale. L'attenzione è stata rivolta alle azioni eseguite, alle emozioni provate ed ai contesti frequentati dagli utenti durante la soddisfazione dei propri bisogni, così da poter individuare le criticità e le opportunità emergenti dal processo.
Le fasi principali della journey map sono sei e rappresentano i punti cruciali attraversati dalle persone durante la ricerca, creazione e chiusura di un rapporto relazionale, indipendentemente dalla natura dello stesso.

Pain points & Emotional journey

Il focus è stato posto sui *Pain Points*, ovvero le criticità che emergono da ciascuna fase dell'esperienza vissuta dall'utente. I pain points permettono di concentrarsi sulle soluzioni necessarie per migliorare il servizio.
Inoltre, è stata riportata anche l'*Emotional journey*, per rappresentare gli stati d'animo durante le varie fasi attraversate nella relazione. I livelli variano da + 2 (sentimento molto negativo) a - 2 (sentimento molto positivo) (Stickdorn et al., 2018).

Dalla **mappatura dei pain points** sono emersi i bisogni delle seguenti categorie di Personas:

// Le **persone della comunità LGBTQQIA+ ed in NME**: hanno bisogno di fare nuove conoscenze in ottica relazionale all'interno di contesti safe ed accoglienti, poiché anche all'interno di ambienti queer vi sono pregiudizi riguardo determinate identità, orientamenti o stili relazionali per mancanza di informazione.

// Le **persone Questioning e/o che non hanno fatto coming out**: necessitano di contesti safe appositi per sperimentare e conoscere informazioni riguardo la comunità LGBTQQIA+.

// Le **persone introverse e/o con attaccamento insicuro**: necessitano di prendere maggiore fiducia in se stesse e nell'approccio con gli altri per instaurare relazioni, sia dal vivo, sia online.

// Gli **utilizzatori di dating app**: necessitano di sentirsi maggiormente inclusi e sicuri sulle diverse piattaforme, a diversi livelli.

PERSONE DELLA COMUNITÀ LGBTQQIA+ ED IN NME

Bisogni principali

// **Conoscere persone in ambienti safe**, per instaurare relazioni spontanee dal vivo ed online

// **Comunicare la propria individualità** per agevolare la conoscenza di persone con stesso orientamento e/o stile relazionale

// **Conoscere informazioni sulle tematiche LGBTQQIA+** per ridurre le discriminazioni

// Ricevere **educazione relazionale, affettiva ed emotiva in modo inclusivo**

// Prendere parte a **gruppi/ community per confrontarsi** con persone in situazioni simili

PERSONE QUESTIONING E/O CHE NON HANNO FATTO COMING OUT

Bisogni principali

// **Conoscere persone in ambienti safe**, per instaurare relazioni spontanee dal vivo ed online

// **Conoscere informazioni sulle tematiche LGBTQQIA+** per scoprire la propria individualità

// **Comunicare la propria individualità** con riservatezza e mantenendo la **privacy**

// Ricevere **educazione relazionale, affettiva ed emotiva in modo inclusivo**

// **Prendere parte a gruppi/ community anonimamente** per confrontarsi con persone in situazioni simili

PERSONE INTROVERSE E/O CON ATTACCAMENTO INSICURO

Bisogni principali

// **Prendere fiducia nell'approccio e successiva conoscenza dell'altrə** dal vivo e online

// **Ricevere educazione relazionale, affettiva ed emotiva**

// Avere degli **strumenti che facilitino l'approccio e la conoscenza** dell'altrə

UTILIZZATORI DI DATING APP

Bisogni principali

// **Sentirsi maggiormente inclusi e sicuri**: dall'inclusione rispetto alle proprie scelte identitarie e sessuali, all'aiuto per le persone con maggiori insicurezze che risultano vittime di algoritmi basati su principi discriminatori

Mappatura dei Pain Points

Criticità persone eterosessuali e monogame

Pain points della user journey / 6 fasi
Emotional journey / valutazioni da +2 a -2 😀🙂😐☹️☹️

	Esplorazione dei bisogni e desideri affettivi e sessuali	Conoscenza di nuove persone dal vivo e/o online	Incontro e conversazione con l'altrə	Comunicazione dei bisogni e desideri affettivi e sessuali	Approccio alla sessualità con l'altrə	Chiusura del rapporto con l'altrə
Luca	Segue i modelli relazionali che ha intorno a sé	Fatica a fare conoscenza con le ragazze dal vivo perché insicuro	Non incontra quasi mai dal vivo le persone conosciute online, perché ha paura di non rispettare le aspettative Non riesce a mostrarsi in modo autentico	Non sa come rifiutare qualcosa che non gli piace per paura di offendere l'altra persona	Non sempre riesce a creare un'atmosfera che lo faccia sentire a proprio agio	Solitamente sparisce senza dare spiegazioni per paura di non saper gestire le proprie emozioni di fronte all'altra persona
	🙂	😐	☹️	☹️	☹️	☹️
Giorgia	Non sa come esplorare correttamente le proprie preferenze sessuali	Non si approccia mai per prima ad una nuova conoscenza perché ha paura del rifiuto e di risultare poco interessante	Ha un carattere solare, le piace parlare	Ha difficoltà a chiedere più tempo per conoscere meglio l'altra persona prima di iniziare una relazione	Non si sente molto soddisfatta dai suoi rapporti, ma non sa quale sia il problema Non sa come comunicare le sue sensazioni ai partner	Le è capitato poche volte di essere lasciata, però ha superato la rottura con qualche difficoltà
	☹️	☹️	🙂	😐	☹️	😐

Mappatura dei Pain Points

Criticità persone LGBTQQIA+ e monogame

Pain points della user journey / 6 fasi
Emotional journey / valutazioni da +2 a -2 😆☺😐☹☹

	Esplorazione dei bisogni e desideri affettivi e sessuali	Conoscenza di nuove persone dal vivo e/o online	Incontro e conversazione con l'altrə	Comunicazione dei bisogni e desideri affettivi e sessuali	Approccio alla sessualità con l'altrə	Chiusura del rapporto con l'altrə
Bashir	Sa di volere una relazione stabile perché vorrebbe fare dei progetti per il futuro	Quando conosce nuove persone online è tranquillo, non ha aspettative ma sa di poter piacere Dal vivo non sa come approcciarsi, perché non sa se l'altro sia omosessuale	Spesso, dopo il primo approccio, capisce che l'altra persona non ricerca relazioni stabili Non apprezza le dinamiche di conversazione delle dating app per gay	Non è soddisfatto dalle brevi relazioni brevi che ha, ma non sa come comunicarlo ai partner Sente di non riuscire ad aprirsi abbastanza con una conoscenza di breve durata	Nonostante non riesca a creare una buona intimità con frequentazioni prolungate, è abbastanza soddisfatto dai rapporti con i partner	Ha difficoltà ad accettare che le relazioni terminino dopo una breve frequentazione
	😆	😐	☹	☹	😐	😐
Lara	Dopo un percorso difficile, ad oggi ha molta consapevolezza delle sue preferenze relazionali e sessuali	Ha difficoltà a conoscere dei partner, sia online sia dal vivo, perché non sanno come rapportarsi con la sua identità di genere La sua asessualità sex-repulsive è un ostacolo per molte persone	Trova frustrante che le conversazioni siano incentrate sulle sue scelte individuali, anche con le persone conosciute in ambienti queer	È sicurə di ciò che vuole, per questo non ha difficoltà a comunicarlo	Non è interessatə a questo aspetto della relazione, ma per alcuni partner è un ostacolo	Quando deve chiudere una relazione cerca di fornire spiegazioni approfondite e di essere comprensivə verso l'altra persona
	😆	😐	☹	☺	☹	☺
Andrea	Sente di volere una relazione stabile, ma non ha modelli positivi intorno a sé al quali riferirsi Non ha mai esplorato la sua sessualità in autonomia	Si sente molto sotto pressione quando conosce nuove persone dal vivo, perché spesso viene giudicatə negativamente per le sue scelte individuali	Non riesce ad essere pienamente autenticə durante la conoscenza iniziale, per paura di non essere compreso e supportato dall'altra persona	Troppe volte la sua bisessualità lo rende vittima di giudizi negativi da parte delle persone che frequenta	Non è completamente soddisfatto dal punto di vista sessuale, ma non sa quale sia il problema	Fatica a superare alcune chiusure di rapporti legate alla sua identità
	☹	☹	☹	☹	☹	☹

Mappatura dei Pain Points

Criticità persone LGBTQQIA+ in NME

Pain points della user journey / 6 fasi
Emotional journey / valutazioni da +2 a -2 😀🙂😐☹️😞

	Esplorazione dei bisogni e desideri affettivi e sessuali	Conoscenza di nuove persone dal vivo e/o online	Incontro e conversazione con l'altrə	Comunicazione dei bisogni e desideri affettivi e sessuali	Approccio alla sessualità con l'altrə	Chiusura del rapporto con l'altrə
Emma	Non conosce bene le sue preferenze sessuali perché è a disagio con il suo corpo ☹️	Non è semplice conoscere persone dal vivo che siano aperte alla poligamia; lo comunica subito per evitare di perdere tempo ☹️	Ha alcune insicurezze legate al suo aspetto fisico che le creano una leggera ansia prima degli incontri 😐	Comunica con difficoltà le sue aspettative relazionali e spesso ha delle relazioni brevi che non le interessano 😐	Non si sente pienamente a suo agio durante i primi rapporti per paura di non rispettare le aspettative ☹️	Preferisce comunicare in chat la fine di una relazione perché è più semplice 😐
Ellen	Non conosce del tutto le sue preferenze sessuali, quindi non è pienamente soddisfatta dei suoi rapporti con gli altri 😐	Non sa dove poter fare nuove conoscenze con persone che abbiano i suoi stessi interessi relazionali 😐	Non ha particolari difficoltà nel conversare con nuove persone 🙂	Comunica agevolmente ciò che vorrebbe a livello relazionale Ha difficoltà a comunicare le preferenze sessuali 😐	Non sa come comunicare la sua insoddisfazione durante o dopo i rapporti ☹️	Sa gestire bene la fine di un rapporto grazie ad una solida rete amicale 🙂

Mappatura dei Pain Points

Criticità persone con sessualità atipiche

Pain points della user journey / 6 fasi
Emotional journey / valutazioni da +2 a -2 😆😊😐☹️☹️

	Esplorazione dei bisogni e desideri affettivi e sessuali	Conoscenza di nuove persone dal vivo e/o online	Incontro e conversazione con l'altrə	Comunicazione dei bisogni e desideri affettivi e sessuali	Approccio alla sessualità con l'altrə	Chiusura del rapporto con l'altrə
	È consapevole delle sue preferenze relazionali e sessuali	È sicuro nell'approccio, ma fatica a trovare persone con interessi relazionali e sessuali compatibili ai suoi Spesso, sulle dating app, si sente esposto ai giudizi relativi alla sua sessualità	Non ha particolari difficoltà nel conversare con nuove persone	Comunica agevolmente ciò che vorrebbe a livello relazionale e sessuale	Fatica ad incontrare persone con una compatibilità sessuale e per lui è un aspetto fondamentale	Sa gestire bene la fine di un rapporto ed essere chiaro con l'altra persona
	😆	☹️	😊	😊	☹️	😊
	Non sa bene che relazione vorrebbe e cosa si aspetta dagli altri	Ha paura di fare conoscenze dal vivo, anche in contesti queer, perché è timido e condizionato dalla sua identità transgender Segnalare pubblicamente la sua identità di genere sulle dating app lo porta a riceve molti commenti negativi	Ha difficoltà a raccontare il suo percorso di transizione e preferisce non parlarne esplicitamente Fatica a trovare argomenti di conversazione con gli altri perché è molto introverso	Ha difficoltà a comunicare i suoi sentimenti a livello relazionale, perché è molto insicuro Sa bene cosa apprezza a livello sessuale, ma ha paura di essere giudicato dagli altri	Non è soddisfatto dai suoi rapporti perché li trova scontati	Ha paura che alcuni rapporti siano terminati a causa della sua insicurezza e questo lo ferisce
	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️
	Ha difficoltà a definire il suo orientamento sessuale e lo sta esplorando	Ha difficoltà ad approcciarsi per prima a nuove persone, sia dal vivo sia online, perché è molto insicura e teme i giudizi negativi	Le conversazioni sulle dating app la stufano, perché sono molto spinte ed alcune persone la trattano come un giocattolo Dal vivo è molto riservata e non si mostra pienamente per quella che è	Non riesce a comunicare i suoi bisogni e spesso tenta solo di soddisfare quelli altrui	Si adatta a ciò che piace ai partner, ma è insoddisfatta perché non ottiene ciò che vorrebbe	Fatica a chiudere i rapporti con le persone perché è molto introversa e poi si sente sempre legata emotivamente
	😐	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️

Mappatura dei Pain Points

Criticità persone Questioning

Pain points della user journey / 6 fasi
Emotional journey / valutazioni da +2 a -2 😀🙂😐☹️☹️

	Esplorazione dei bisogni e desideri affettivi e sessuali	Conoscenza di nuove persone dal vivo e/o online	Incontro e conversazione con l'altrə	Comunicazione dei bisogni e desideri affettivi e sessuali	Approccio alla sessualità con l'altrə	Chiusura del rapporto con l'altrə
Celeste	Non sa come provare ad avere relazioni poliamorose e per ora si è informata solo su Internet	Non ha problemi a fare nuove conoscenze dal vivo, è molto estroversa Non usa le dating app perché ha sentito dire che non sono ben progettate per le persone asessuali e transgender	Racconta agevolmente di sé perché è sicura ed estroversa	Si sente giudicata negativamente quando racconta di volere una relazione poligama e non trova qualcuno che la capisca	È stufa di vedere la reazione delle persone quando spiega che, anche se asessuale, è favorevole ad avere rapporti	Le è capitato poche volte di dover chiudere una relazione, ma è molto disponibile per il dialogo
	☹️	🙂	🙂	☹️	☹️	🙂
Leonardo	Ha alcune difficoltà a capire cosa cerca in ambito sentimentale e sessuale e vorrebbe un aiuto da qualcuno che lo capisca	Non riesce a fare nuove conoscenze dal vivo, perché è molto insicuro a causa dei suoi cambiamenti fisici Si sente esposto a molti giudizi sulle dating app quando scrive di essere una persona transgender	Ha difficoltà a spiegare la transizione che sta facendo e preferisce non essere completamente trasparente	Non sa cosa cerca a livello relazionale, ma ha paura a comunicare questa indecisione Si sente giudicato quando racconta di essere interessato alle relazioni non monogame	È molto insicuro del suo aspetto fisico ed ha paura del giudizio degli altri durante i rapporti Non si sente pienamente soddisfatto dei suoi rapporti perché non sa cosa vorrebbe davvero	Ha molte difficoltà a chiudere le relazioni ed anche a superare le rotture ma non ne parla con nessuno perché è molto introverso
	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️

4.3 KEY INSIGHTS E BISOGNI DEGLI UTENTI

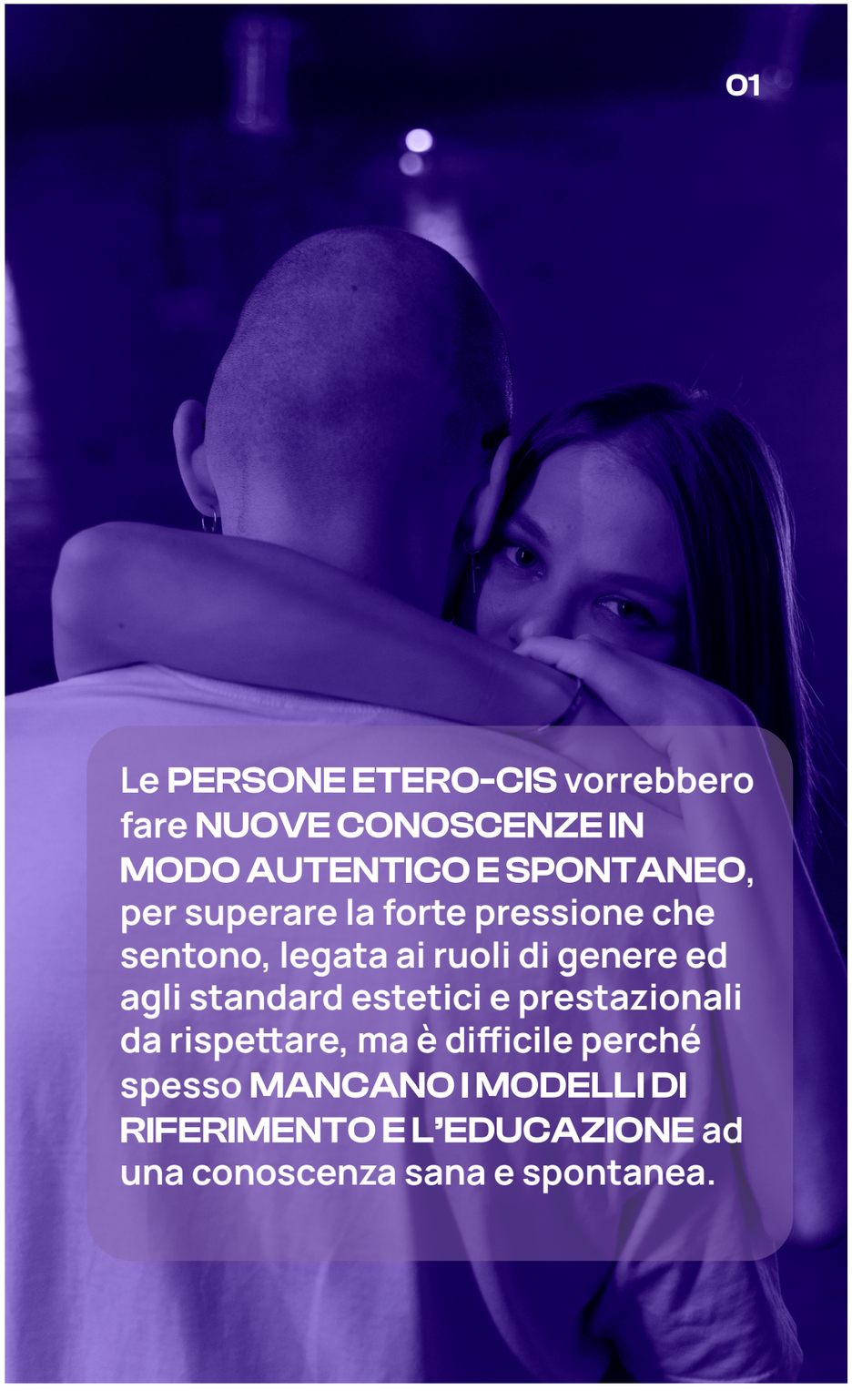
Cosa sono i Key insights

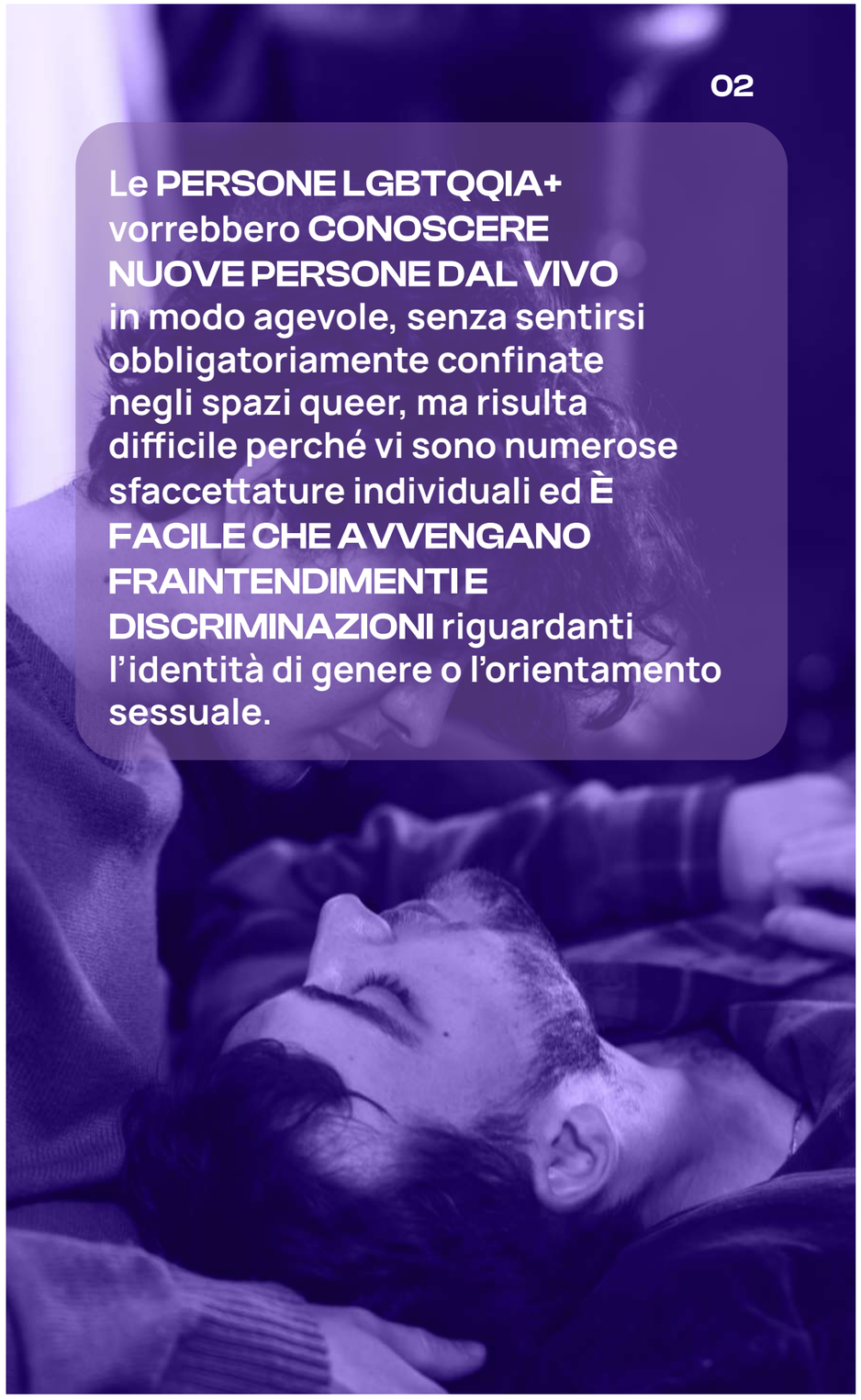
I *Key insights* sono uno strumento utile per riassumere e comunicare i risultati principali emersi dalle ricerche precedenti. Gli insights serviranno come punti di riferimento per il successivo processo di progettazione e potranno essere usati come base per l'ideazione o, in seguito, per la valutazione di idee proposte (Stickdorn et al., 2018).

I **key insights si possono formulare** in diversi modi, ma è utile inserire le **Personas** di riferimento; l'**attività** che svolgono **o la situazione iniziale** che rappresenta il punto di partenza progettuale; l'**obiettivo**, il bisogno o il risultato che vogliono ottenere; l'ostacolo o la limitazione attuali che impediscono il soddisfacimento del bisogno o il raggiungimento del risultato.
Formulare gli insight in questo modo è utile quando la ricerca è seguita da una fase di ideazione per migliorare una determinata situazione, come in questo caso. La struttura di questo key insight consente di affrontare il problema su tre livelli diversi: l'azione, il bisogno e l'ostacolo (Stickdorn et al., 2018).

Key insights di riferimento

Sono stati strutturati **7 key insights**, riferiti a diverse macro-categorie di Personas: le persone etero-cis; quelle appartenenti alla comunità LGBTQQIA+; le persone non monogame o che sperimentano le non monogamie; le persone con sessualità atipiche; chi si identifica come Questioning e coloro che non hanno ancora fatto coming out; ed in ultimo le persone che identifichiamo come introverse e/o insicure nell'approccio con i/le partner.





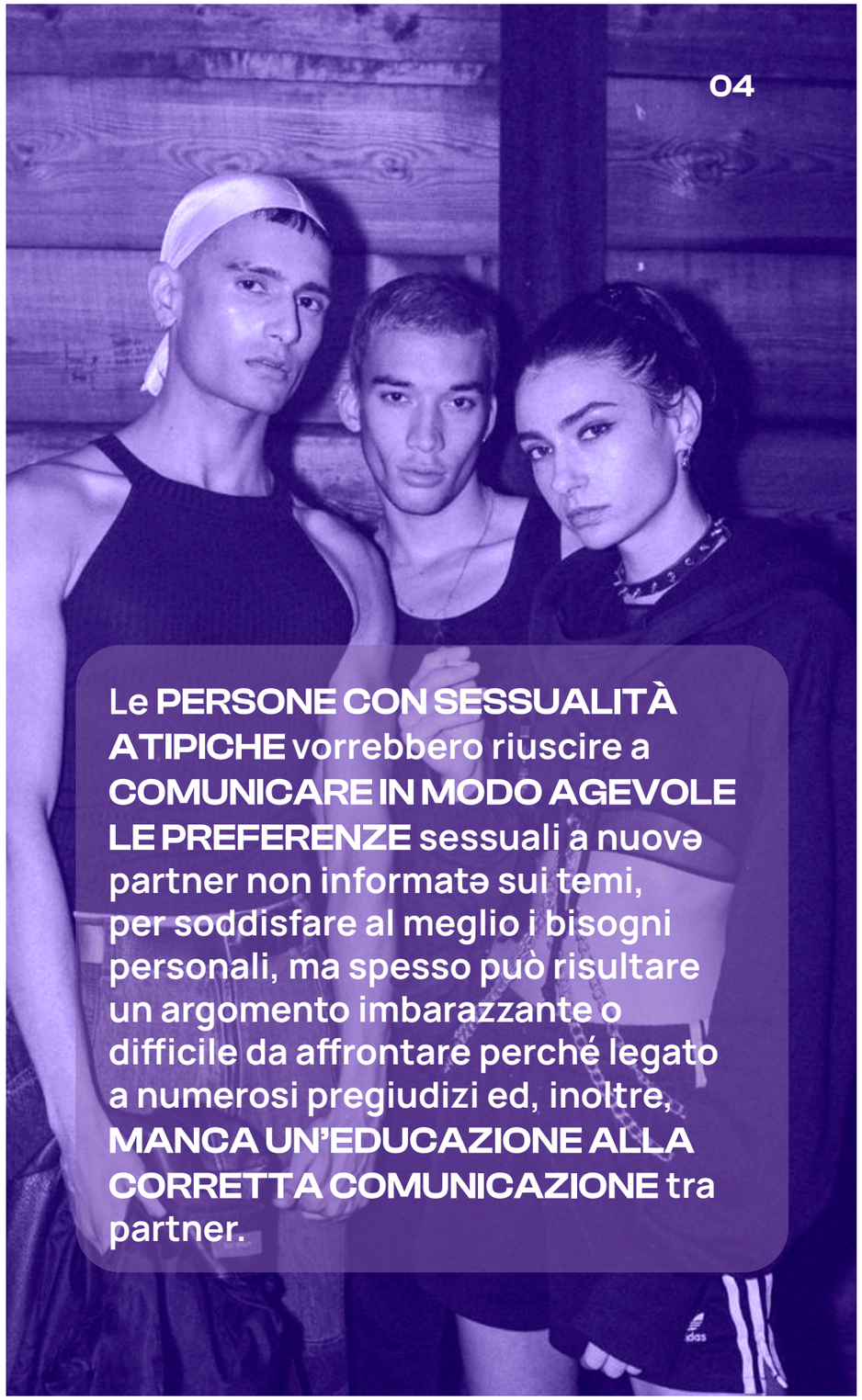
02

Le **PERSONE LGBTQQIA+** vorrebbero **CONOSCERE NUOVE PERSONE DAL VIVO** in modo agevole, senza sentirsi obbligatoriamente confinate negli spazi queer, ma risulta difficile perché vi sono numerose sfaccettature individuali ed **È FACILE CHE AVVENGANO FRAINTENDIMENTI E DISCRIMINAZIONI** riguardanti l'identità di genere o l'orientamento sessuale.

03

Le **PERSONE NON MONOGAME** vorrebbero fare nuove **CONOSCENZE** dal vivo ed online **SENZA SENTIRSI DISCRIMINATE O GIUDICATE** per le scelte relazionali, ma risulta difficoltoso perché vi è poca informazione rispetto alle non monogamie e spesso vengono giudicate negativamente sulla base di **PREGIUDIZI**.

04



Le **PERSONE CON SESSUALITÀ ATIPICHE** vorrebbero riuscire a **COMUNICARE IN MODO AGEVOLE LE PREFERENZE** sessuali a nuovə partner non informatə sui temi, per soddisfare al meglio i bisogni personali, ma spesso può risultare un argomento imbarazzante o difficile da affrontare perché legato a numerosi pregiudizi ed, inoltre, **MANCA UN'EDUCAZIONE ALLA CORRETTA COMUNICAZIONE** tra partner.

05

Le **PERSONE GENDER E SEXUAL QUESTIONING** vorrebbero **POTERSI INFORMARE** riguardo le tematiche LGBTQQIA+ in modo accessibile e semplice, per comprendere al meglio ciò che stanno vivendo, ma **NON È SEMPLICE** frequentare associazioni e ambienti queer perché significa **MOSTRARSI AGLI ALTRI.**

06

Le **PERSONE QUESTIONING**, o che **NON HANNO FATTO COMING OUT**, o che **SPERIMENTANO NUOVI STILI RELAZIONALI** non monogami **VORREBBERO** conoscere nuove persone online e dal vivo con la possibilità di **MANTENERE PRIVATE DETERMINATE INFORMAZIONI**, per poter sperimentare e comprendere le scelte personali in modo autonomo e mostrarle solo nel momento più opportuno, ma non è semplice **AFFRONTARE QUESTI PERCORSI E COMUNICARLI AL MEGLIO** alle altre persone senza sentirsi giudicatə.

07

Le **PERSONE INTROVERSE ED INSICURE** vorrebbero sentirsi più **TRANQUILLE NEL FARE NUOVE CONOSCENZE** online e dal vivo, per ridurre la paura legata alle aspettative altrui ed al rifiuto, ma non è facile approcciarsi senza sapere se dall'altra parte vi sia interesse, perché **SI PUÒ ESSERE VITTIME DI COMPORTAMENTI POCO EDUCATI E RISPETTOSI.**

4.4 CASI STUDIO

In questa fase sono stati analizzati **145 casi studio** inseriti all'interno di **8 categorie**, con l'obiettivo di identificare le soluzioni progettuali che si propongono di risolvere i problemi ed i bisogni individuati durante la fase di User research (Capitolo 3).
I progetti, servizi e prodotti individuati includono soluzioni provenienti sia dall'ambito di ricerca preso in esame all'interno della tesi, sia da altri settori e possono essere digitali o analogici (Designers Italia, 2022). Le categorie identificate sono le seguenti:

Analisi dei casi studio

Categorie di casi studio

// **Dating app**: analizzate per comprendere l'utenza alla quale si rivolgono, i bisogni che soddisfano ed i problemi che si propongono di risolvere, per valutare la presenza di spazi di mercato ancora scoperti.

// **Eventi e locali**: esaminati al fine di mappare servizi alternativi alle dating app che si propongono di agevolare la conoscenza di nuove persone dal vivo all'interno di appositi locali, oppure durante eventi come avviene, ad esempio, per gli speed dating.

// **Esperimenti sociali**: con l'analisi di programmi TV, canali YouTube e serie TV sono stati mappati i format che facilitano la conoscenza di persone in ottica relazionale e si pongono, tra gli altri obiettivi, quello di comprendere la compatibilità tra le persone interessate.

// **Benessere e apprendimento**: sono state valutate le app, i servizi e le community volte a colmare il gap dato dalla mancanza di un'educazione affettiva, emotiva, relazionale e sessuale strutturata. Alcune delle community trattano anche di tematiche inerenti l'inclusività e la diversità di genere, orientamento sessuale e stile relazionale.

// **Quiz, test e gamification**: mappate per conoscere quiz e giochi, sia analogici che digitali, che si propongono di favorire la comprensione e la comunicazione dei bisogni e desideri affettivi e sessuali tra potenziali partner. Sono stati valutati anche i test di personalità che agevolano una conoscenza più profonda dell'altra persona.

// **Comunicazione**: analizzate per comprendere il funzionamento delle app di messaggistica che consentono la comunicazione online. In questa categoria sono stati presi in esame anche i casi studio che cercano di semplificare la comunicazione dal vivo attraverso prodotti analogici.

// **Privacy e sicurezza**: esaminati, da un lato, per approfondire strumenti utili per tenere sotto controllo lo scambio di informazioni e dati personali tra gli utenti; dall'altro, per individuare funzioni e strumenti utili per tutelare la sicurezza degli utenti da possibili violazioni.

Scheda di dettaglio

Per ogni caso studio preso in esame è stata realizzata una scheda di dettaglio, nella quale sono sintetizzate le informazioni principali quali: una descrizione generale del progetto, la tipologia di caso studio alla quale appartiene, l'utenza di riferimento ed un'analisi dei pro e dei contro.
La scheda consente di identificare, da un lato, gli spazi di mercato e, dall'altro, di cogliere le strategie di successo e le *best practices* alle quali fare riferimento durante la progettazione.

User Journey Map

Casi studio

	Registrazione e profilazione	Visualizzazione degli utenti	Match tra gli utenti	Conversazione online	Uscita dal vivo
Dating app	Gli utenti inseriscono i loro dati personali e le foto per creare il proprio profilo personale	Gli utenti possono vedere i profili degli altri utenti presenti sull'app, se hanno un interesse mettono un like altrimenti eliminano il profilo passando al successivo	Momento in cui due persone si sono messe like a vicenda. Da lì in poi i due utenti possono cominciare a conversare	Gli utenti possono interagire tra loro attraverso messaggi, chiamate o videochiamate	Quando entrambi sono interessati continuano la conoscenza dal vivo dandosi un appuntamento

	Registrazione all'evento/ locale	Partecipazione all'evento o accesso al locale
Eventi e locali	Gli utenti si registrano per partecipare all'evento (fase non sempre richiesta)	Gli utenti effettuano nuove conoscenze secondo le modalità dell'evento

	Candidatura	Selezione dei partecipanti	Spiegazione dell'esperimento	Partecipazione all'esperimento	Chiusura dell'esperimento
Esperimenti sociali	Gli utenti si candidano per partecipare al tv o youtube show	Gli utenti vengono scelti e chiamati a partecipare all'esperienza	Ai partecipanti vengono mostrate le regole e le finalità dell'esperimento	Gli utenti svolgono attività, giochi o altro. In alcuni casi sono seguiti da esperti	I partecipanti sono chiamati a fare delle scelte sulla base degli obiettivi dell'esperimento

	Registrazione e quiz	Visualizzazione della scheda personale	Fruizione dei contenuti	Tracciamento dell'avanzamento
Benessere e apprendimento	Gli utenti si profilano e rispondono a delle domande per ricevere contenuti adatti alle loro necessità	A seconda dei risultati vengono proposti percorsi specifici per approfondire temi di interesse dell'utente	Gli utenti possono fruire di brevi lezioni (audio, video, testuali etc.) selezionati per loro, ma anche degli altri contenuti disponibili	In alcuni casi e possibile tenere traccia dei percorsi seguiti, delle attività svolte e tenere nota dei pensieri sulle attività

User Journey Map

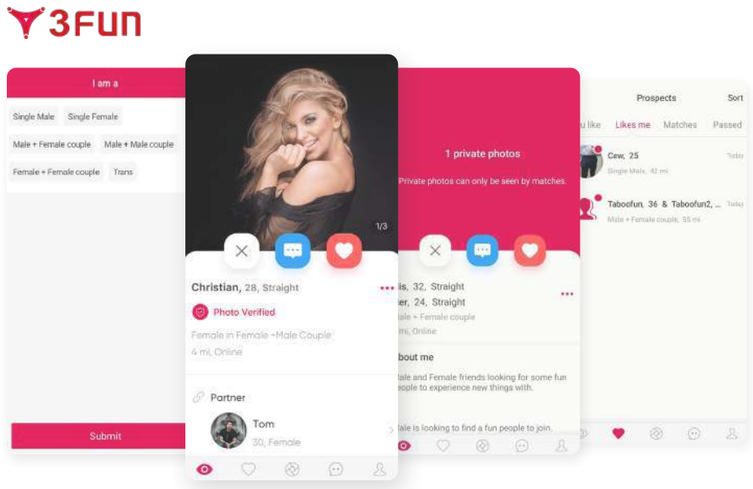
Casi studio

	Registrazione	Inizio gioco o quiz	Risultati finali e/o punteggio
Quiz e gamification	Creazione di un account personale (fase richiesta per i casi studio digitali)	Gli utenti possono vedere i profili degli altri utenti presenti sull'app, se hanno un interesse mettono un like altrimenti eliminano il profilo passando al successivo	Momento in cui due persone si sono messe like a vicenda. Da lì in poi i due utenti possono cominciare a conversare

	Registrazione	Messa in contatto tra utenti	Interazione tra gli utenti
Comunicazione	Creazione di un account personale	Attraverso numeri di telefono o nickname gli utenti possono trovare i propri amici, familiari etc sull'app	Gli utenti possono comunicare tra di loro individualmente o in gruppi di utenti con audio, video, immagini e altro

	Registrazione	Visualizzazione degli spazi sicuri della città	Utilizzo di strumenti per la sicurezza	Registrazione dei dati sul cloud
Privacy e sicurezza	Creazione di un account personale	Vengono mostrate delle mappe della città che mostrano le zone sicure e quelle meno sicure in cui passeggiare	Se un utente si trova in pericolo può utilizzare lo strumento più adatto alle necessità (chiamata alle autorità, allarme, registrazione audio e video etc)	I dati che vengono raccolti durante l'uso dell'app vengono conservati sul cloud

Dating app



3fun

App mobile

Descrizione

3fun è un'app di incontri per coppie e single con relazioni non monogame, che cercano di entrare in contatto con persone per esplorare qualsiasi tipo di desiderio di relazione. Promuovendo l'esplorazione di relazioni sicure ed etiche consente agli utenti di entrare liberamente in relazioni aperte, poliamorose o altri tipi di relazione.

Utenza

Coppie e single con stili relazionali non monogame alla ricerca di rapporti sessuali.

Pro

// Bacino di utenti ampio
// Inclusivo per persone della comunità LGBTQQIA+ e per persone in non monogamia etica
// Navigazione incognito per mantenere privacy
// Possibilità di iscriversi come coppia
// Verifica dell'identità reale degli utenti attraverso la verifica foto
// Screenshot non consentiti

Contro

// Bacino di utenti limitato in Italia
// Poco utile se si è alla ricerca di relazioni serie o stabili
// Geolocalizzazione poco funzionante
// Presenza di molteplici account falsi
// Limite di 5 messaggi al giorno nell'account gratis

https://www.go3fun.co/

Dating app

Badoo

App mobile e sito web

Descrizione

Badoo è un'app di incontri che si definisce anche social media. Il suo obiettivo principale è quello di far conoscere persone per instaurare rapporti di vario tipo, dall'amicizia, alla relazione stabile o occasionale in autenticità. A partire dalla registrazione è obbligatorio definire le intenzioni per le quali si sta utilizzando l'app. Tra le opzioni selezionabili si può scegliere tra: "sono qui per incontrare gente", "voglio chattare", "pronto per una relazione".

Utenza

La maggior parte degli utenti tra i 25 e i 35 anni. Per relazioni sentimentali, incontri occasionali e amicizie.

Pro

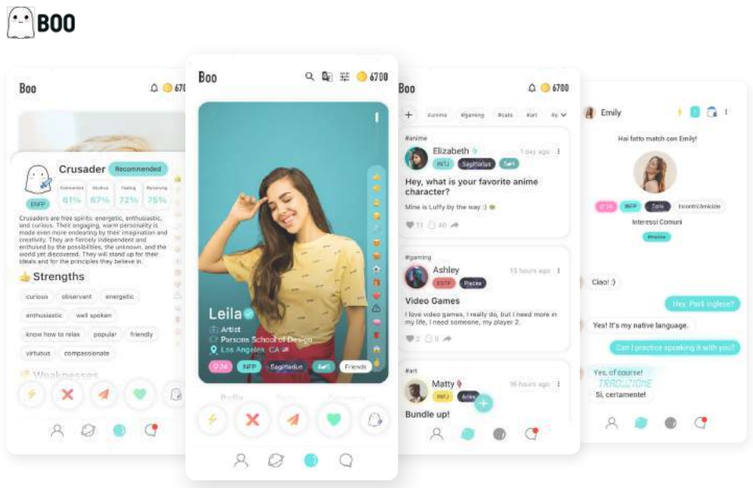
// Bacino di utenti ampio
// Selezione degli utenti in base alla geolocalizzazione
// Selezione di profili sulla base del tipo di relazione ricercata
// Verifica dell'identità reale degli utenti attraverso la verifica foto
// Rilevamento di foto con contenuti espliciti e avviso al destinatario prima di aprirle
// Possibilità di valutare i profili dei potenziali match per ricevere persone più o meno simili a quelle visualizzate

Contro

// Criterio di compatibilità del match basato su aspetti superficiali
// Alte probabilità di match con persone poco compatibili
// Mancanza di opzioni per filtrare persone in non monogamia etica

https://badoo.com/it/

Dating app



Boo

App mobile, Sito web

Descrizione

Boo è un'app di incontri per coloro che cercano amici o appuntamenti sulla quale si possono incontrare persone da tutto il mondo per chattare e conoscere nuove persone con le quali si condividono interessi in comune. La profilazione utente si basa non solo sugli interessi in comune, ma anche sulla personalità degli utenti che definisce attraverso test psicologici di personalità.

Utenza

Persone alla ricerca di un appuntamento, una relazione stabile o amicizia.

Pro

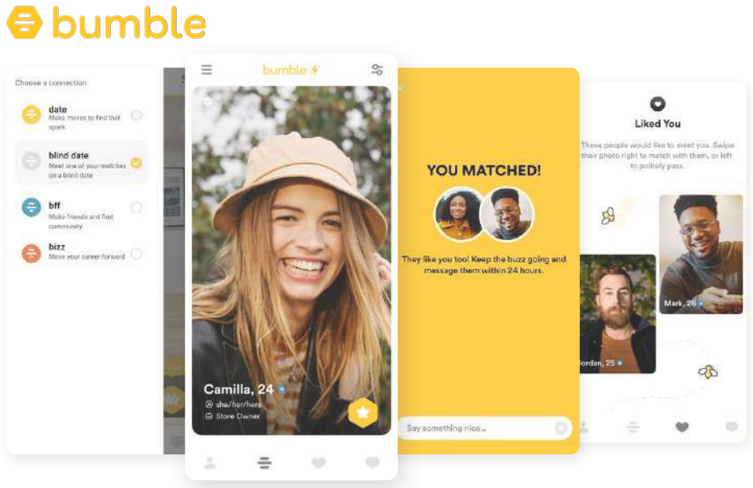
// Compatibilità tra gli utenti definita anche con test psicologici
// Possibilità di utilizzo di molti tag per esprimere i propri interessi e favorire l'incontro di persone compatibili
// Community per conoscere persone con interessi comuni
// Traduzione chat in real-time per semplificare la comunicazione

Contro

// Bacino di utenti limitato in Italia
// Non utilizza la geolocalizzazione
// Poco usata per gli appuntamenti

https://boo.world/

Dating app



Bumble

App mobile

Descrizione

Bumble è un'app di incontri che si basa sullo swipe, come Tinder, per selezionare la persona che ci interessa, ma a differenza di essa su Bumble sono le donne che devono prendere l'iniziativa del match. Essa stessa avrà 24 ore per avviare la conversazione prima che il contatto scompaia, mentre gli uomini hanno solo la possibilità di rispondere. In caso di coppie dello stesso sesso, la modalità di matchmaking è la solita.

Utenza

La maggior parte degli utenti ha tra i 25 e i 50 anni. Per relazioni sentimentali, incontri occasionali, contatti professionali e amicizie.

Pro

// Obbligo di prima interazione da parte della donna consente a quest'ultima di non essere travolta da molteplici chat e messaggi
// Selezione degli utenti in base alla geolocalizzazione
// Possibilità di conoscere nuove persone per amore e amicizia
// Verifica dell'identità reale degli utenti attraverso la verifica foto
// Possibilità di collegare il profilo Spotify

Contro

// Bacino di utenti limitato in Italia
// Massimo d 24 h per rispondere ai match nella versione gratuita
// Non vi è possibilità di eliminare i contatti in rubrica per evitare di incontrarli sull'app

https://bumble.com/it/

Coffee Meets Bagel

App mobile

Descrizione

Coffee Meets Bagel è un'app di incontri che adotta l'approccio differente. Ogni giorno a mezzogiorno, l'app invia agli uomini una piccola selezione di potenziali corrispondenze in base al loro profilo e alle loro preferenze, e alle donne vengono quindi inviate una serie di profili che hanno mostrato interesse per loro, lasciando alle donne la possibilità di ricambiare il like. Se l'attrazione è reciproca, l'app consente di mettersi in contatto con l'altro entro sette giorni.

Utenza

La maggior parte degli ha tra i 30 e i 49 anni alla ricerca di relazioni stabili.

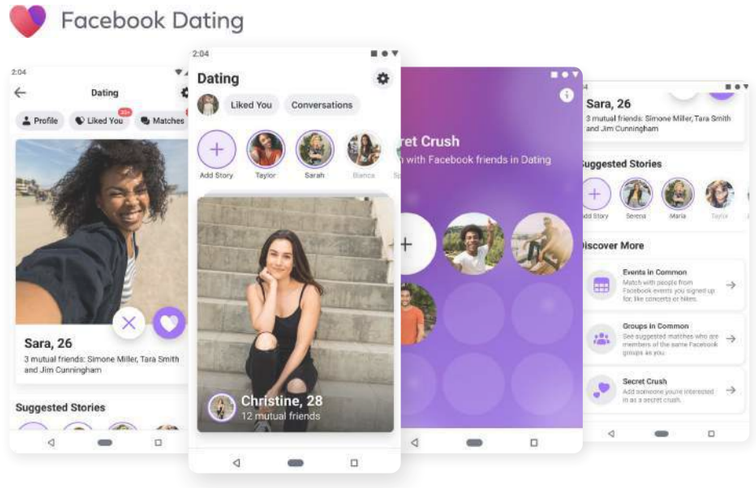
Pro

// Proposta di un numero selezionato di utenti sulla base delle compatibilità
// Numero limitato di giorni per poter scrivere all'altrə per incentivare all'incontro offline
// Elementi rompighiaccio per incentivare il primo contatto
// Numero di utenti donne superiore rispetto agli uomini, in contrasto da tutte le app di incontri

Contro

// Bacino di utenti limitato
// Non disponibile in lingua italiana
// Vengono proposti solo 5 profili al giorno
// Criterio di compatibilità del match basato su aspetti superficiali
// Non vi è possibilità di eliminare i contatti in rubrica per evitare di incontrarli sull'app

https://coffeemeetsbagel.com/



Facebook dating

Funzione interna dell'app mobile di Facebook

Descrizione

Facebook dating è una funzione aggiuntiva di dating del social Facebook. Consente di conoscere nuove persone alla ricerca di amore basandosi sulle informazioni reperite da pagine Facebook, gruppi, community, luoghi visitati e interessi comuni. I contatti raccolti sono interni al social, ma esterni al giro di amici (se l'opzione viene disattivata).

Utenza

Coppie e single con stili relazionali non monogame alla ricerca di rapporti sessuali.

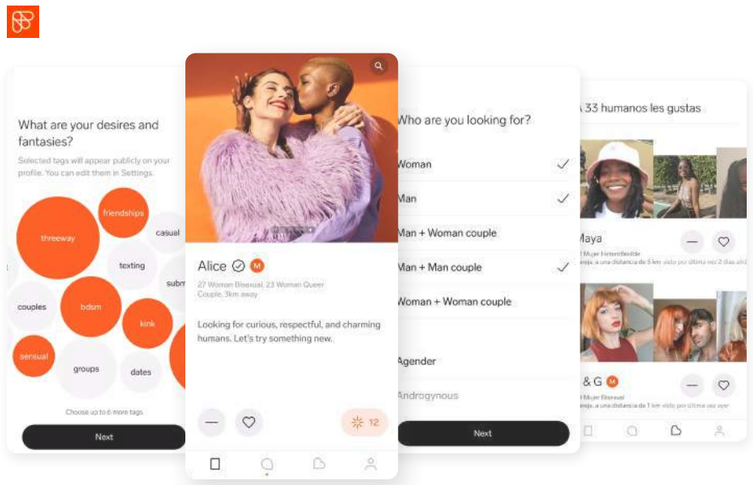
Pro

// Bacino di utenti ampio
// Profilazione molto accurata
// Facilitazione dell'approccio tra amici e conoscenti con la funzione "secret crush"
// Possibilità di disabilitare la visualizzazione dei profili degli amici di Facebook e degli "amici di amici" del social
// Possibilità di condividere le storie di Instagram e Facebook
// Completamente gratuita

Contro

// Privacy e trasparenza sull'utilizzo dei dati personali raccolti sulla dating app non esplicitati
// Indice di esposizione maggiore rispetto alle app di dating esterne
// Facilmente rintracciabili nell'app messenger di Facebook nonostante la disattivazione della funzione "amici di amici"
// Target di utenti poco specifico

https://www.facebook.com/dating



Feeld

App mobile

Descrizione

Feeld è un'app di incontri creata per single e coppie. Pensata per le persone che cercano di avvicinarsi all'amore con l'esplorazione sessuale e uno stile avventuroso. È inclusivo nel rappresentare molte identità di genere, orientamenti sessuali, stili relazionali. Per coloro che cercano di esplorare sesso a tre, poliamore, scambismo, sesso occasionale, kink e altri incontri alternativi.

Utenza

Single e coppie alla ricerca di relazioni amorose e sessuali e per le persone con sessualità kinky.

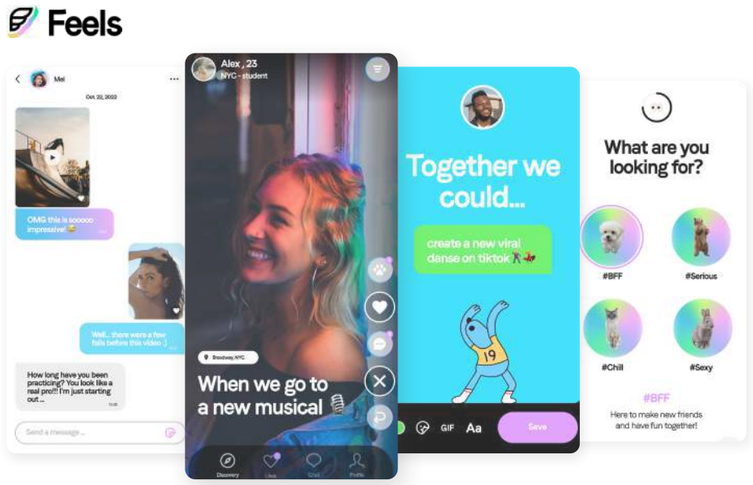
Pro

// Inclusivo per persone della comunità LGBTQQIA+ e per persone in non monogamia etica
// Possibilità di iscriversi come coppia
// Possibilità di sperimentare la sessualità atipica liberi da giudizi
// Possibilità di navigare in incognito
// Possibilità di bloccare gli amici presenti su Facebook
// Molteplici filtri totalmente gratuiti

Contro

// Bacino di utenti limitato
// Non disponibile in lingua italiana
// Condivisione di foto limitata
// Mancata verifica dell'identità dei profili
// Numero di utenti poco equilibrato, con una maggioranza di utenti uomini

https://feeld.co/



Feels

App mobile

Descrizione

Feels è un'app di incontri più simile ad un social che ad una dating app, con modalità di interazione che ricordano molto il social TikTok. L'enfasi in questa app è data maggiormente ai brevi video e stories che mirano a dare un'idea più dinamica dell'altrə. Pensata per un pubblico più giovane il suo obiettivo è quello di mettere in conoscere nuove persone per amicizia o per amore rendendo l'interazione digitale meno statica rispetto alle app concorrenti.

Utenza

Ragazzi della Generazione Z per instaurare nuove conoscenza di tipo amicale o sentimentale.

Pro

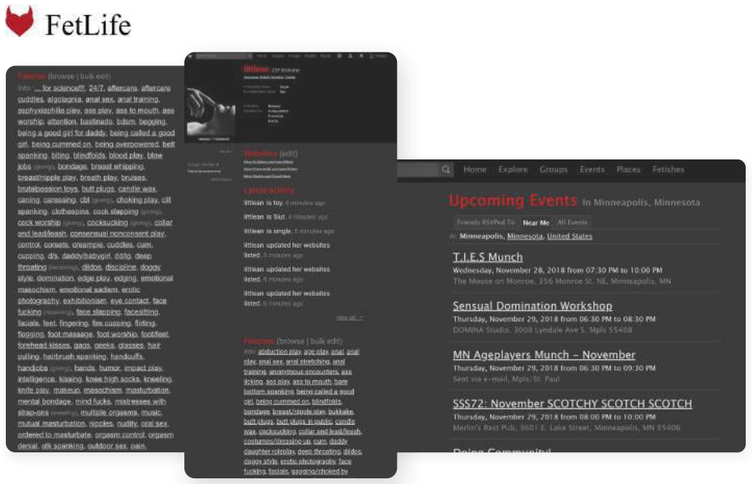
// Inclusivo per persone della comunità LGBTQQIA+
// Selezione degli utenti in base alla geolocalizzazione
// Selezione di profili sulla base del tipo di relazione ricercata
// Interazione più dinamica rispetto ad altre dating app grazie all'uso di video

Contro

// Bacino di utenti limitato in Italia
// Poco utilizzata per incontri di tipo sentimentale
// Criterio di compatibilità del match basato su aspetti superficiali

https://www.feels-app.com/

Dating app



FetLife

Sito web

Descrizione

FetLife è un sito web di incontri per le persone che ricercano rapporti sessuali BDSM, kinky e fetish. Qualsiasi membro può pubblicare un evento con data, luogo, costo, codice di abbigliamento e altre informazioni. La posizione può essere nascosta e rivelata ai partecipanti solo individualmente dal proprietario dell'evento. Gli utenti, nella pagina di un evento, possono indicare che "parteciperanno" o "potrebbero partecipare".

Utenza

Persone alla ricerca di incontri sessuali BDSM, kinky e fetish.

Pro

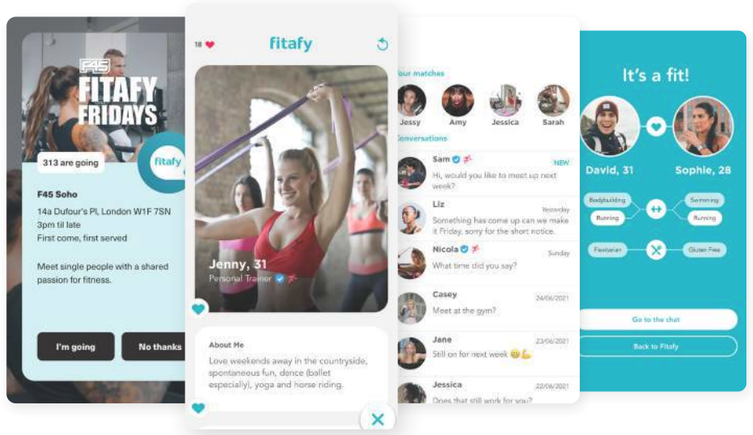
// Inclusivo per persone della comunità LGBTQQIA+
// Ampia varietà di feticci e ruoli
// Possibilità di conoscere ed incontrare persone alla ricerca di incontri occasionali con le quali praticare preferenze sessuali specifiche
// Possibilità di partecipare ad eventi della community

Contro

// Numero elevato di persone con identità false e bot
// Molti utenti non mostrano i loro volti e rimangono anonimi
// Non adatto a chi ricerca relazioni romantiche con la passione in comune del BDSM, kinky etc.
// Numero di utenti poco equilibrato, con una maggioranza di utenti uomini

https://fetlife.com/

Dating app



Fitafy

App mobile

Descrizione

Fitafy è un'app di incontri pensata per le persone amanti dell'attività fisica. Progettata per abbinare le persone in base alla loro forma fisica e alle loro preferenze dietetiche, tipo di attività, sport preferiti ed esercizi specifici. Attraverso i molteplici filtri è possibile conoscere persone nuove per instaurare una relazione costruita attorno a un interesse condiviso per la salute e il fitness.

Utenza

Amanti dell'attività fisica e alla ricerca di una relazione sentimentale.

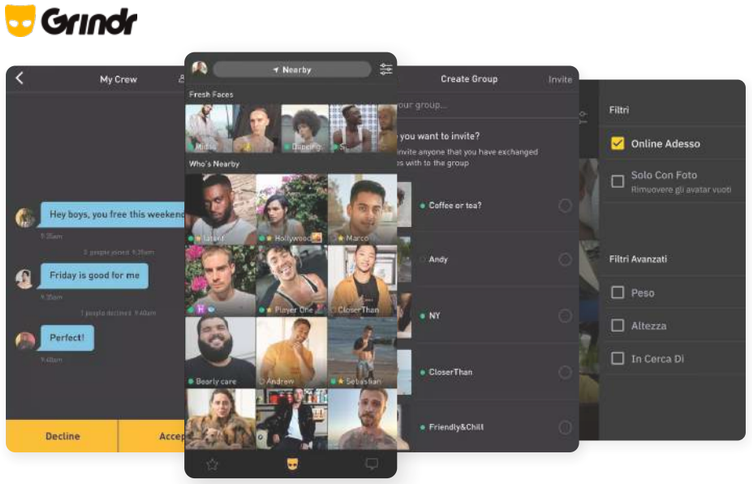
Pro

// Selezione degli utenti in base alla geolocalizzazione
// Verifica dell'identità reale degli utenti attraverso la verifica foto
// Organizzazione di eventi locali per conoscere nuove persone
// Filtri per conoscere persone con gli stessi interessi sportivi
// Possibilità di condividere gli obiettivi giornalieri raggiunti

Contro

// Bacino di utenti limitato
// Criterio di compatibilità del match basato su aspetti superficiali
// Ripetizione di profili rifiutati
// Funzionalità premium ritenute poco utili

https://fitafy.com/



Grindr

App mobile e sito web

Descrizione

Gindr è un'app di incontri che ha come obiettivo quello di connettere persone gay, bisex, trans e queer. Sebbene sia possibile filtrare per tipo di relazione ricercata, le avventure di una notte sono le relazioni più frequenti. Grindr consiste principalmente in una gallery, una biografia e la possibilità di aggiungere ai preferiti le persone per tenere traccia di coloro a cui si è interessati.

Utenza

La maggior parte degli utenti sotto i 35 anni. Specifica per gay, bisex, trans e persone queer. Usata principalmente per instaurare relazioni senza impegno, sebbene alcuni ricerchino relazioni più profonde.

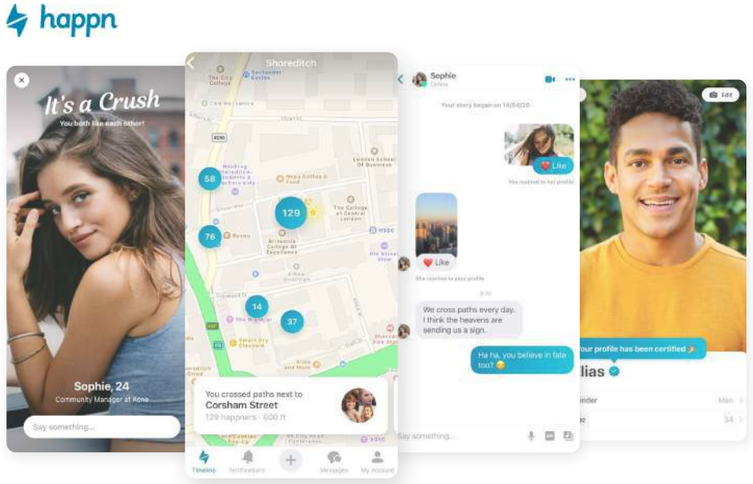
Pro

// Bacino ampio di utenti
// Inclusivo per persone della comunità LGBTQ
// Livello di attività degli utenti alto
// Selezione degli utenti in base alla geolocalizzazione e della disponibilità online/offline
// Possibilità di consultare i profili delle persone più volte
// Sezione di aiuto e supporto con approfondimenti sulla salute sessuale sul sito web

Contro

// Non vengono utilizzati criteri per definire la compatibilità tra gli individui
// Focalizzato sull'aspetto fisico facilita il fenomeno dell'auto-oggettificazione
// Poco adatta alle persone alla ricerca di relazioni stabili
// Numero elevato di profili falsi

https://www.grindr.com/



Happn

App mobile

Descrizione

Happen è un'app di incontri che si basa sulla geolocalizzazione mostrando le persone che si incrociano durante la giornata, se hanno anch'esse l'app. La posizione precisa non viene rivelata pubblicamente per motivi di privacy, ma permetterà di localizzare tutti gli utenti che si trovano a meno di un 1 km di distanza, aiutando così le persone ad approcciare coloro che incontrano ogni giorno.

Utenza

La maggior parte degli utenti ha tra i 18 e i 25 anni, per instaurare relazioni senza impegno, ma anche alla ricerca di una relazione stabile e duratura.

Pro

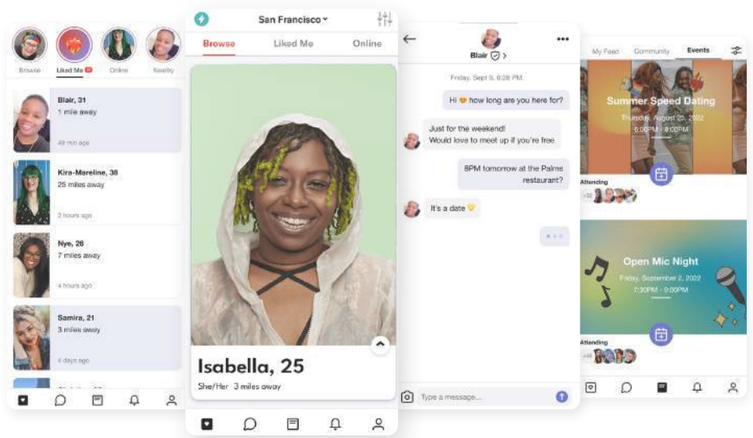
// Bacino di utenti ampio a livello mondiale, adatto a chi viaggia o vive in grandi città
// Facilita l'approccio tra persone incontrate in giornata grazie alla geolocalizzazione
// Possibilità di consultare i profili delle persone più volte
// possibilità di inviare canzoni e messaggi vocali in chat
// Possibilità di collegare il profilo Spotify e Instagram

Contro

// Bacino di utenti limitato in Italia
// Criterio di compatibilità del match basato su aspetti superficiali
// Non inclusivo per le persone della comunità LGBTQQAI+

https://happn.com/

HER



Her

App mobile

Descrizione

Her è un'app di incontri e una community per donne lesbiche, queer, bisessuali e persone non binarie. Realizzata da persone queer per persone queer. Oltre a mettere in contatto nuove persone, funge anche come social, diffonde notizie e articoli sulle questioni LGBTQQIA+. Sull'app sono presenti eventi queer, feste locali, domande e molto altro per trovare nuovi amici con cui incontrarsi e spazi per discutere i tuoi interessi.

Utenza

Focalizzata su un'utenza di donne appartenenti alla comunità 2SLGBTQ+. Alla ricerca di una rete di persone quindi non solo per instaurare relazioni amorose.

Pro

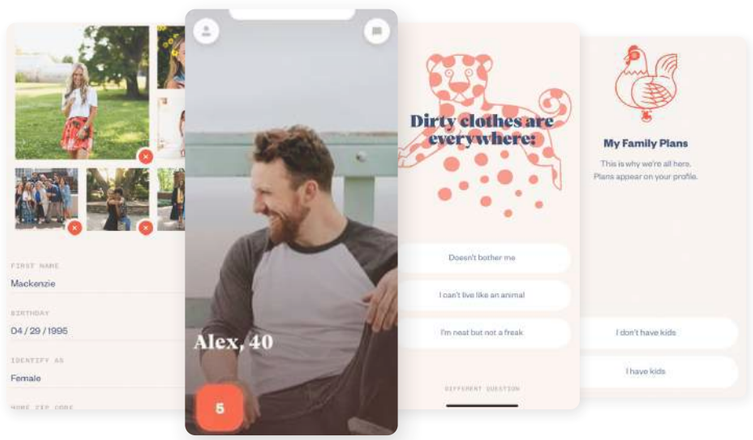
// Inclusivo per persone della comunità LGBTQQIA+
// Possibilità di partecipare ad eventi locali per incontrare nuove persone
// Community per discutere di tematiche della comunità LGBTQQIA+
// News e articoli per rimanere aggiornati sui fatti della comunità LGBTQQIA+
// Possibilità di collegare vari social tra cui: Twitter, Facebook, Instagram, Pinterest, Tumblr

Contro

// Nella versione gratuita è consentito filtrare persone solo per età e posizione geografica
// Numero elevato di profili falsi

https://weareher.com/

heybaby



Heybaby

App mobile

Descrizione

Heybaby è un'app di incontri per coloro che hanno bambini o coloro che vorrebbero formare una famiglia nel prossimo futuro e non vogliono perdere tempo a uscire con persone che non cercano le stesse cose. L'app si concentra su una serie di domande di profilazione inerenti la famiglia, le speranze e i sogni per il futuro, ma anche sullo stile di vita e lavorativo nel tentativo di mettere in contatto persone con stili di vita compatibili e opinioni simili sulla genitorialità.

Utenza

Genitori single e persone single alla ricerca di partner con cui creare una famiglia in un prossimo futuro.

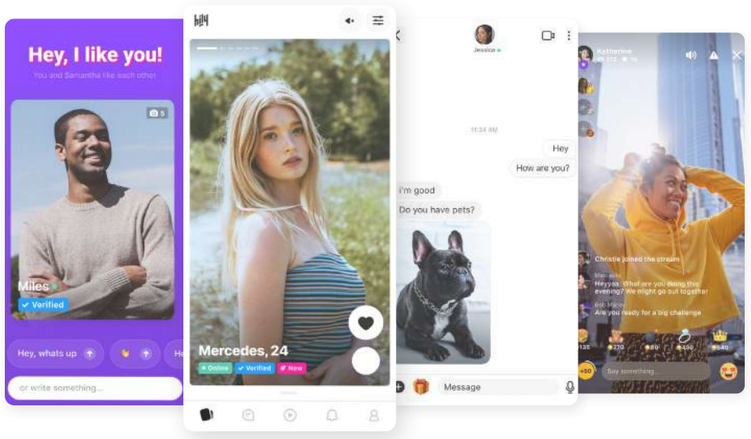
Pro

// Segmento di utenti di nicchia
// Verifica dell'identità reale degli utenti attraverso la verifica foto
// Possibilità di registrazione di brevi video di presentazione
// Abbatte il tabù sui bambini ponendolo al centro della conversazione

Contro

// Disponibile solo negli Stati Uniti
// Bacino di utenti limitato
// Creazione di profili poco ricchi di informazioni per comprendere la compatibilità con l'altro
// Disponibile solo per Apple

https://www.heybaby.com/



Hily

App mobile

Descrizione

Hily è un'app di incontri utilizzata sia per cercare l'amore che per instaurare amicizie, ha delle caratteristiche che la avvicinano alle features solite dei social media. Vi è la possibilità di usare stories e di fare live per arricchire il proprio profilo sulle dating app consentendo di creare profili dinamici e ricchi di informazioni.

Utenza

La maggior parte degli utenti ha tra i 25 e i 34 anni alla ricerca di una relazione stabile e duratura, incontri di una serata, ma anche amicizie.

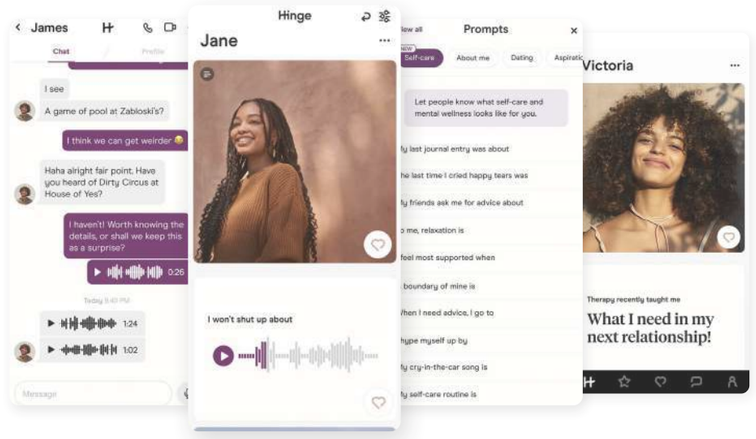
Pro

// Compatibilità basata sulle risposte di un questionario
// Features assimilabili ai social integrate nell'app per creare profili completi
// Rilevamento di foto con contenuti espliciti e avviso al destinatario prima di aprirle
// Verifica dell'identità reale degli utenti attraverso la verifica foto

Contro

// Bacino di utenti limitato in Italia
// Non inclusivo per le persone della comunità LGBTQQAI+
// Criterio di compatibilità del match basato su criteri superficiali
// Si possono ricevere messaggi da tutti anche se non si ha ricambiato il match
// La maggior parte delle funzionalità sono riservate solo ai membri premium

https://hily.com/



Hinge

App mobile

Descrizione

Hinge è un'app di incontri indirizzata a chi cerca una relazione stabile e duratura, ma aperta anche ad altri tipi di relazione. Secondo le loro statistiche 3 su 4 membri arrivano al secondo appuntamento. La registrazione dettagliata con informazioni personali, brevi prompt per approfondire temi specifici e la possibilità di aggiungere note vocali nel profilo rendono la conversazione più spontanea.

Utenza

Il 90% degli utenti ha tra i 23 e i 36 anni. Principalmente pensato per chi è alla ricerca di una relazione stabile, ma aperto anche ad altri tipi di relazioni.

Pro

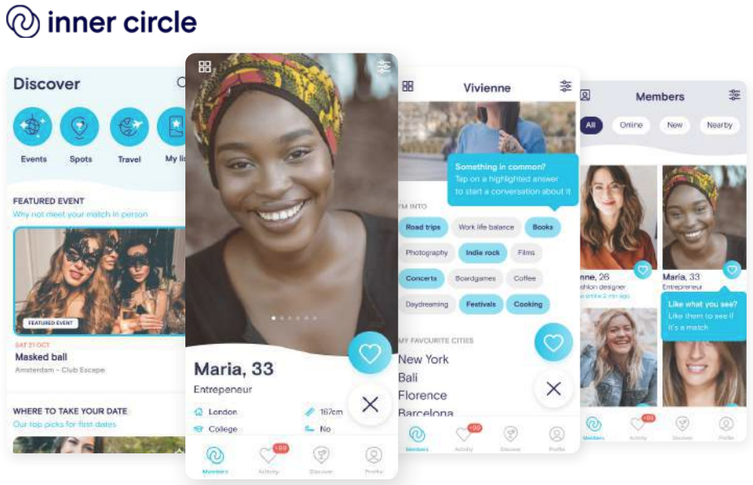
// Inclusivo per persone della comunità LGBTQQIA+
// Possibilità di creare un profilo completo e dettagliato
// Utilizzo di una nota vocale di 30 secondi come biografia del profilo
// Prompt personalizzabili per creare spunti di conversazione
// Possibilità di collegare il profilo Instagram

Contro

// Bacino di utenti limitato in Italia
// Mancanza di verifica dell'identità dei profili
// Numero elevato di profili falsi
// Con l'account gratis si possono mettere solo 6 like al giorno

https://hinge.co/

Dating app



Inner Circle

App mobile

Descrizione

Inner Circle è un'app di incontri molto selettiva, che punta sulla qualità e sulla sicurezza con profili autentici al 100%. Mira a connettere professionisti istruiti e di successo per stringere amicizia, per relazioni sentimentali stabili, ma anche per rapporti occasionali. Dopo una lunga e dettagliata registrazione si viene messi nella waiting list, in attesa di essere analizzati ed esaminati dal team di Inner Circle e solo dopo essere accettati si potrà iniziare ad usare l'app.

Utenza

Persone di alto livello professionale e/o sociale, per instaurare relazioni sentimentali stabili, incontri occasionali, ma anche amicizie.

Pro

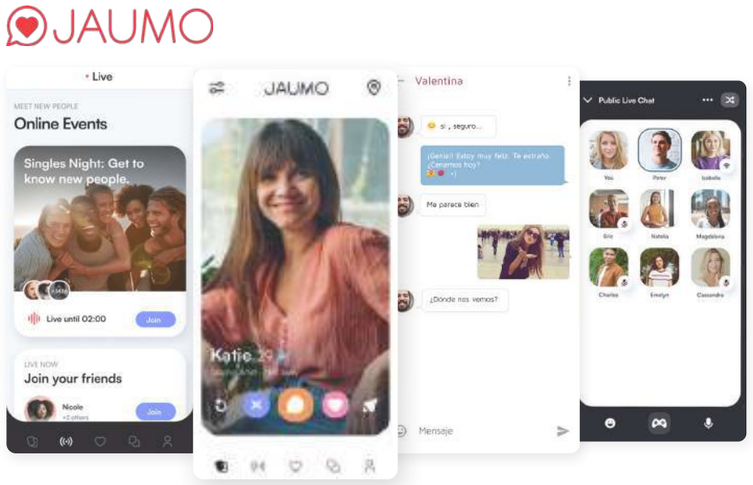
// Segmento di utenti di nicchia e molto esclusivo
// Verifica dell'identità reale degli utenti assicurata dal team dell'app
// Possibilità di creare un profilo completo e dettagliato
// Possibilità di partecipare ad eventi organizzati dall'app
// Utilizzo di test della personalità in fase di registrazione

Contro

// Bacino di utenti limitato
// Processo di registrazione particolarmente lungo
// Lunghi tempi di attesa per sapere se si viene accettati o rifiutati (da una settimana ad un mese)
// Criteri di selezione per accedere all'app non trasparenti
// Funzione di chat disponibile solo per gli utenti in possesso di un abbonamento

https://theinnercircle.co/

Dating app



Jaumo

App mobile

Descrizione

Jaumo è un'app di incontri e social in una sola app. Jaumo ha una sezione con eventi online che consente di aiutare gli utenti a conoscere nuove persone sia che siano alla ricerca di relazioni sentimentali stabili, incontri occasionali, sia che siano alla ricerca di nuove amicizie.

Utenza

La maggior parte degli utenti ha tra i 20 e i 35 anni per instaurare relazioni sentimentali stabili, incontri occasionali, ma anche amicizie.

Pro

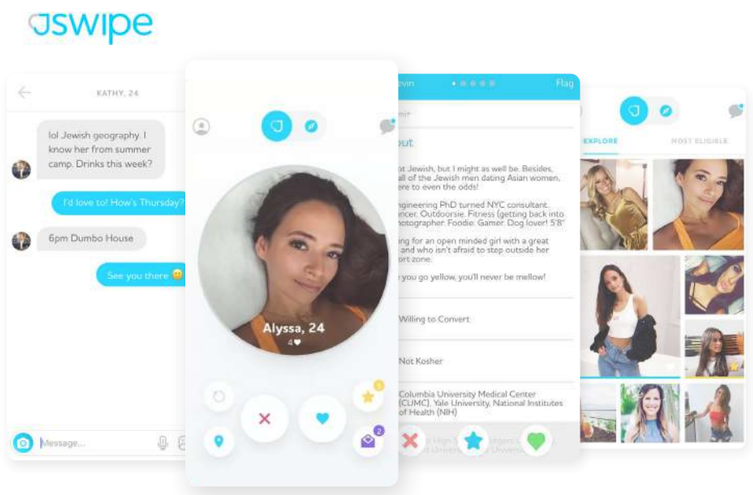
// Eventi online per conoscere nuove persone che possono poi trasformarsi in incontri di persona
// Possibilità di creare stanze private online per conversare tra più utenti
// Non è necessario ricevere match per iniziare una conversazione con un altro utente
// Verifica dell'identità reale degli utenti attraverso la verifica foto

Contro

// Bacino di utenti limitato in Italia
// Poco adatta per chi è alla ricerca di relazioni stabili
// Creazione di profili poco ricchi di informazioni per comprendere la compatibilità con l'altro
// Numero elevato di profili falsi nonostante la verifica con foto

https://www.jaumo.com/

Dating app



JSwipe

App mobile

Descrizione

JSwipe è un'app di incontri per la comunità ebraica. L'app aiuta ragazze e ragazzi ebrei single a trovare un partner per intraprendere una relazione stabile. Nella progettazione le tematiche religiose della comunità sono messe al centro. Nell'app sono presenti molti simboli religiosi che possono essere usati per aiutare gli utenti a comunicare con più facilità.

Utenza

Single della comunità ebraica alla ricerca di relazioni stabili.

Pro

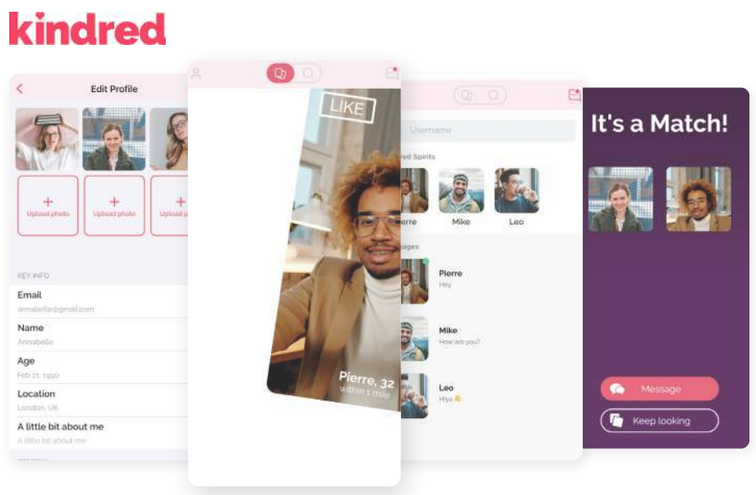
// Segmento di utenti di nicchia
// Inclusiva per la comunità ebraica
// Vasta quantità di simboli e emoji della comunità ebraica per facilitare la comunicazione
// Verifica dell'identità reale degli utenti attraverso la verifica foto

Contro

// Bacino di utenti limitato
// Creazione di profili poco ricchi di informazioni per comprendere la compatibilità con l'altro
// Selezione degli utenti in base alla geolocalizzazione accessibile solo nella versione a pagamento
// Funzionalità molto limitate nella versione gratuita
// Accesso consentito solo se in possesso di un account Facebook

https://jswipeapp.com/

Dating app



Kindred

App mobile

Descrizione

Kindered è un'app di incontri per le persone che cercano una relazione stabili, ma che sanno di non volere bambini. Questi includono single che scelgono di non avere figli, single che non possono avere figli e genitori single che non vogliono avere più figli.

Utenza

Persone alla ricerca di relazioni stabili, ma che non vogliono o non possono avere figli.

Pro

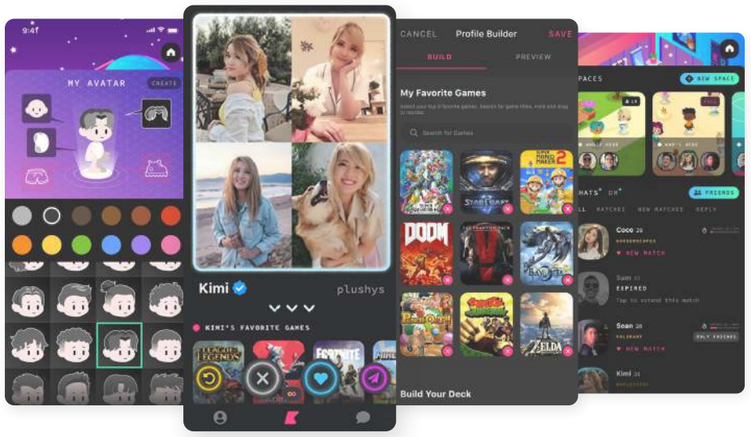
// Segmento di utenti di nicchia
// Selezione degli utenti in base alla geolocalizzazione
// Verifica dell'identità reale degli utenti attraverso la verifica foto

Contro

// Bacino di utenti molto limitato
// Criterio di compatibilità del match basato su aspetti superficiali
// Ripetizione di profili rifiutati
// Disponibile solo su Apple

https://www.thekindredlife.com/

Dating app



Kippo

App mobile

Descrizione

Kippo è un'app di incontri con funzionalità più simili ad un gioco che ad una dating app. Adatta a gamers in cerca di compagnia. L'app consente di personalizzare profilo creando avatar, ma cercando comunque di verificare l'identità degli utenti. La compatibilità tra gli utenti viene basata sulla corrispondenza di giochi in comune.

Utenza

Gamers single alla ricerca di relazioni sentimentali e amicizie.

Pro

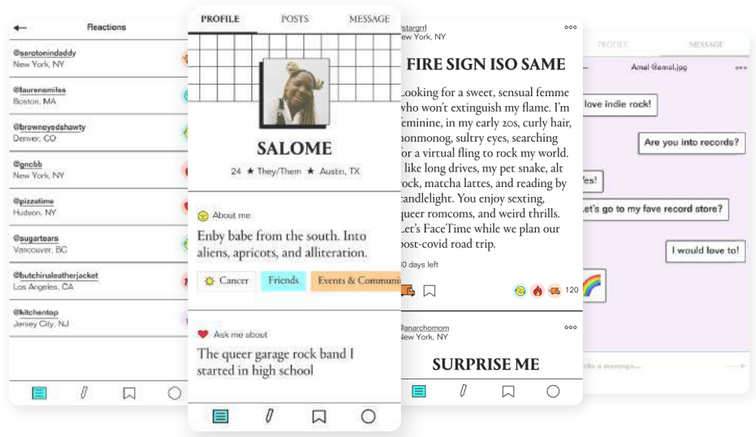
// Segmento di utenti di nicchia
// Inclusivo per persone della comunità LGBTQQIA+
// Possibilità di creare un profilo che mette al centro le preferenze in comune relative al mondo del gaming
// Possibilità di creare avatar personalizzati

Contro

// Bacino di utenti limitato
// Poco utile per conoscere persone per relazioni sentimentali
// Numero elevato di profili falsi

https://www.kippoapp.com/

Dating app



Lex

App mobile

Descrizione

Lex è un'app di incontri social pensata esclusivamente per persone queer. Per aiutare ragazze lesbiche, bisessuali e trans a creare profonde connessioni con gli altri nella loro comunità e trovare non solo amore, ma anche nuove amicizie. Attraverso annunci personali le persone descrivono i propri desideri e bisogni, mettendo in secondo piano le foto che verranno mostrate solo in un secondo momento.

Utenza

Persone queer alla ricerca di una relazione stabile, ma anche di amicizie.

Pro

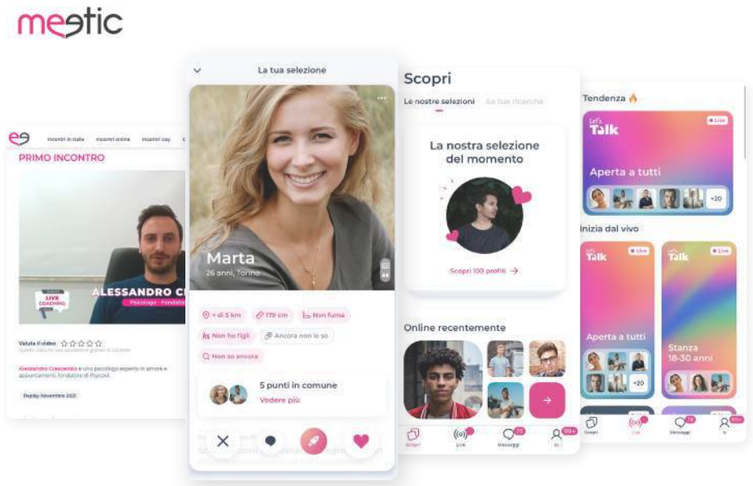
// Inclusivo per persone della comunità LGBTQQIA+
// Spazio sicuro per persone queer alla ricerca di altre donne
// Connessioni basate sulla personalità piuttosto che sull'aspetto fisico
// Zero tolleranza verso le violenze e le discriminazioni
// Stuff di assistenza disponibile con risponde entro 24 ore

Contro

// Bacino di utenti limitato in Italia
// Si può caricare solo un immagine
// Criterio di compatibilità del match basato su aspetti superficiali
// Molteplici bug nella messaggistica

https://thisislex.app/

Dating app



Meetic

App mobile e sito web

Descrizione

Meetic è un'app di incontri pensata per un pubblico alla ricerca di relazioni stabili, ma anche amicizie. Dispone di molti filtri grazie ai quali è possibile effettuare una ricerca mirata per trovare persone con interessi specifici. Inoltre, la community organizza serate a tema: dalla normale cena di gruppo ai corsi di cucina a cui gli iscritti possono partecipare per socializzare senza la pressione degli incontri individuali.

Utenza

La maggior parte degli utenti ha più di 30 anni, per instaurare relazioni senza impegno, ma anche alla ricerca di una relazione stabile e duratura.

Pro

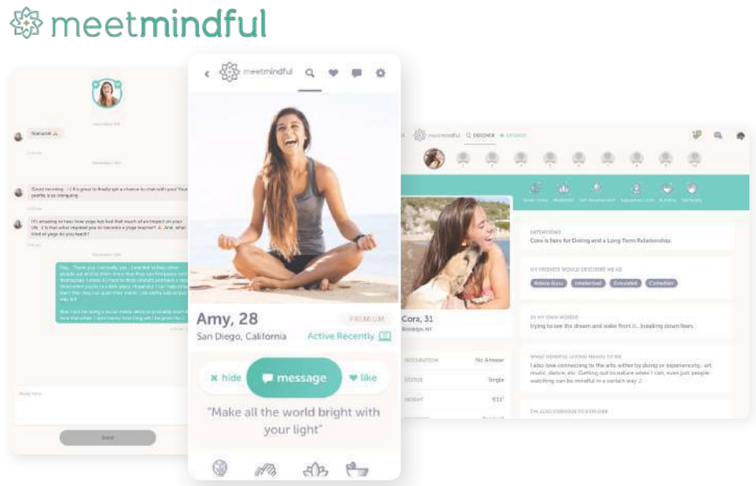
// Possibilità di creare un profilo completo e dettagliato
// Live streaming individuali e di gruppo per conoscere le persone online
// Utilizzo di una nota vocale per descrivere la propria voce e ascoltare quella altrui
// Possibilità di navigare in incognito
// Eventi dal vivo e online organizzati dalla community
// Video coaching e articoli con consigli realizzati da esperti

Contro

// Non inclusivo per tutte le persone della comunità LGBTQQAI+
// Scambio di messaggi possibile solo con un abbonamento
// Nessun supporto da parte dello staff nel caso di blocco e successiva eliminazione dell'account
// Molteplici bug nella messaggistica

https://www.meetic.it/

Dating app



MeetMindful

App mobile e sito web

Descrizione

MeetMindful è un'app e un sito web di incontri sviluppata per le persone che stanno perseguendo uno stile di vita sano e consapevole e vogliono conoscere persone che vivono uno stile di vita simile al loro e che sono alla ricerca di relazioni stabili, ma anche per nuove amicizie. Vengono messi al centro aspetti come la meditazione, la spiritualità, aspetti nutrizionali e molto altro.

Utenza

La maggior parte degli utenti ha tra i 20 e i 30 anni. Rivolta a chi è alla ricerca di relazioni stabili o amicizie con le quali condividere stili di vita sani ed equilibrati.

Pro

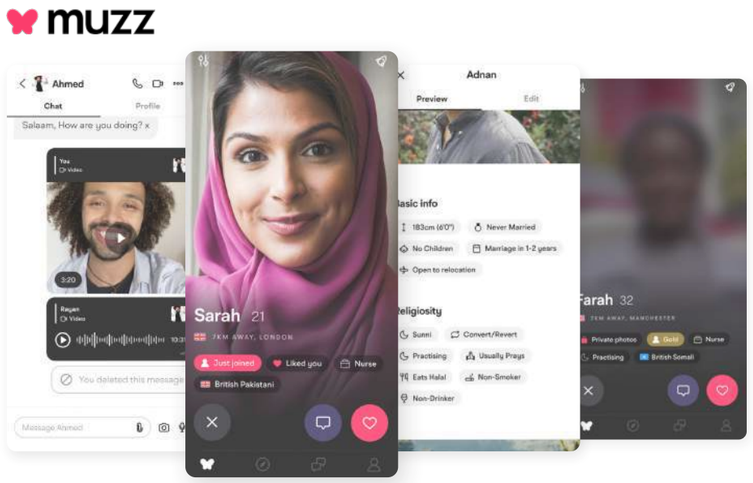
// Segmento di utenti di nicchia
// Selezione degli utenti in base alla geolocalizzazione
// Possibilità di creare un profilo completo e dettagliato
// Verifica dell'identità reale degli utenti attraverso la verifica foto
// Articoli di approfondimento su come condurre stili di vita sani e consapevoli

Contro

// Bacino di utenti limitato in Italia
// Processo di registrazione lungo
// Supporto utenti con tempi di risposta lunghi

https://www.meetmindful.com/

Dating app



Muzz

App mobile

Descrizione

Muzz è un'app di incontri per single della comunità musulmana. Indirizzata a coloro che sono alla ricerca di una moglie o un marito. I profili utente oltre a le informazioni generiche come educazione, lavoro e interessi dispone di tag specifici che consentono di comprendere il livello di fede dei potenziali futuri partner ancor prima di iniziare una conversazione.

Utenza

Persone della comunità musulmana alla ricerca di un marito o una moglie.

Pro

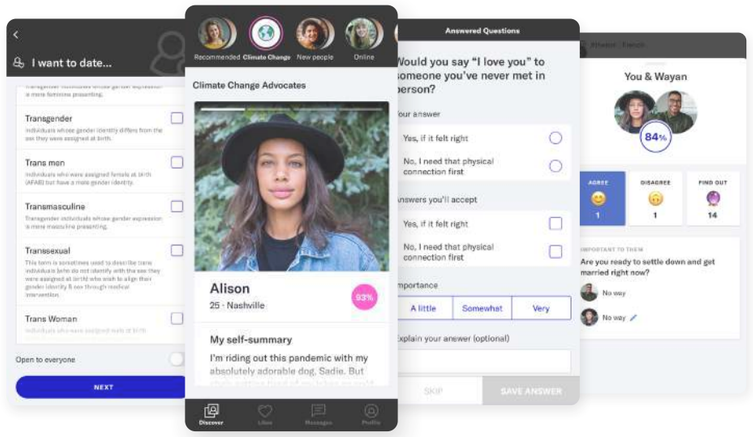
// Segmento di utenti di nicchia
// Verifica dell'identità reale degli utenti attraverso la verifica foto
// Possibilità di creare un profilo completo e dettagliato
// Tag che semplificano la conoscenza del livello di fede degli utenti

Contro

// Bacino di utenti limitato in Italia
// La maggior parte dei profili non sono molto dettagliati a causa dei pochi dati di registrazione richiesti come obbligatori
// Numero limitato di match e di swipe al giorno

https://muzz.com/en-US

Dating app



OkCupid

App mobile

Descrizione

OkCupid è un'app di incontri pensata per un pubblico alla ricerca di relazioni stabili, profonde e durature. L'algoritmo di matching è basato su un complesso sistema di percentuali di affinità tra gli utenti. Rispondendo a molteplici domande che riguardano: politica, religione, sesso, amore, abitudini quotidiane, hobby, personalità etc. per aiutare a trovare corrispondenze compatibili.

Utenza

La maggior parte degli utenti ha tra i 30 e i 50 anni. Principalmente indirizzata a chi è alla ricerca di relazioni durature e profonde.

Pro

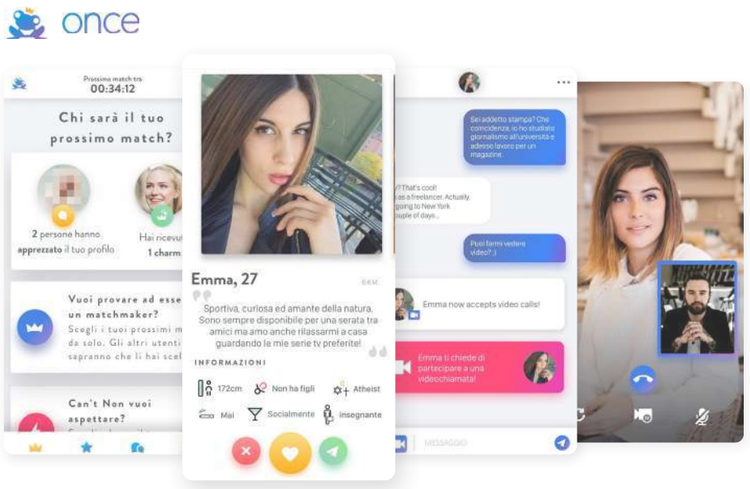
// Bacino di utenti ampio all'estero
// Inclusivo per persone della comunità LGBTQQIA+
// Possibilità di creare un profilo completo e dettagliato
// Criterio di compatibilità del match basato su di un quiz dettagliato
// Molteplici filtri di ricerca disponibili
// Attenzione alla privacy consentendo di mostrare o non mostrare agli altri utenti vari aspetti di profilazione sul proprio profilo

Contro

// Bacino di utenti limitato in Italia
// Tempi molto lunghi per costruire profili dettagliati
// Domande del quiz proposte in modo casuale e non organizzate per temi di interesse

https://www.okcupid.com/

Dating app



Once

App mobile

Descrizione

Once è un'app di incontri per lo slow dating. Non si basa sulla quantità di contatti, ma sulla qualità. Ogni giorno vengono proposti non più di quattro profili selezionati e l'utente potrà scegliere un solo profilo. Se anche l'altra persona ricambia l'interesse, l'utente potrà iniziare a chattare.

Utenza

La maggior parte degli utenti hanno sui 30. Principalmente indirizzata a chi è alla ricerca di relazioni stabili

Pro

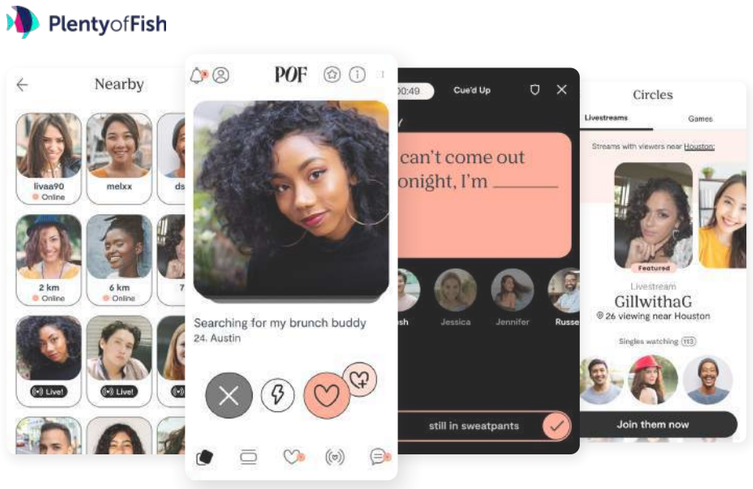
// Sistema di matching selettivo e mirato
// Riduzione della frustrazione nella selezione di molteplici profili al giorno poco compatibili
// Possibilità di chattare con profili selezionati sulla base di compatibilità
// Possibilità di dare un punteggio da 1 a 5 ai profili sulla base della loro galleria fotografica consente all'app di proporre profili più compatibili sulla base dell'aspetto fisico

Contro

// Bacino di utenti limitato in Italia
// Possibilità di accettare solo un match al giorno
// Opzioni di filtraggio utenti scarne nella versione gratuita

https://getonce.com/it

Dating app



Plenty of Fish

App mobile

Descrizione

Plenty of Fish è un'app di incontri per persone alla ricerca di relazioni serie, ma anche incontri occasionali. Oltre alla funzionalità di matching classica di tutte le dating app, Plenty of Fish dispone di un gioco a punti da svolgere in gruppo che consente agli utenti di interagire e conoscersi prima di iniziare una conversazione se entrambi gli utenti ricambieranno l'interesse potranno poi iniziare a chattare.

Utenza

La maggior parte degli utenti ha tra i 30 e i 50 anni. Persone alla ricerca di incontri relazioni stabili e occasionali.

Pro

// Bacino di utenti ampio in alcuni paesi
// Possibilità di selezionare le persone a seconda della relazione ricercata
// Giochi per facilitare l'interazione online tra utenti
// Molteplici domande e quiz per ampliare il proprio profilo
// Live streaming individuali e di gruppo per conoscere le persone online

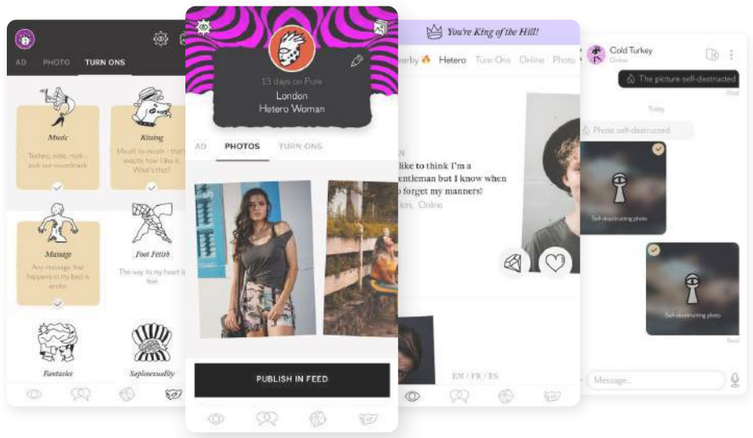
Contro

// Bacino di utenti limitato in Italia
// Non inclusivo per le persone della comunità LGBTQQAI+
// Tempi di registrazione lunghi
// Mancata verifica dell'identità dei profili

https://www.pof.com/it

Dating app

PURE



Pure

App mobile

Descrizione

Pure è app di incontri che mette in contatto persone alla ricerca di incontri di una notte con preferenze sessuali, desideri e intenzioni sessuali comuni. Le chat sono anonime e scompaiono entro 24 ore per permettere agli utenti di trovare un “partner sessuale” e eliminare la traccia entro il tempo indicato iscrivendosi sia come single, che come coppia.

Utenza

Persone alla ricerca di rapporti sessuali occasionali.

Pro

// Inclusivo per persone della comunità LGBTQQIA+
// Possibilità di filtrare le persone sulla base di preferenze sessuali
// Adatto a persone con sessualità atipica, amanti di kinky e fetish
// Quiz per approfondire le proprie preferenze sessuali
// Possibilità di iscriversi in coppia
// Attenzione alla privacy
// Eliminazione dell'annuncio entro 24 ore per assicurare l'anonimato

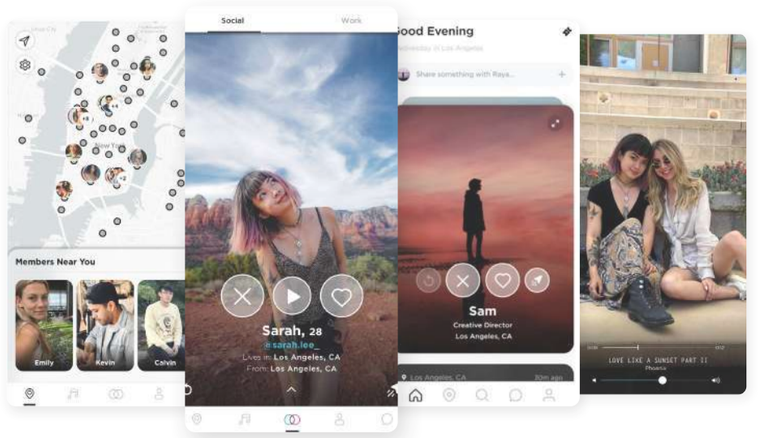
Contro

// Bacino di utenti limitato in Italia
// Mancanza di verifica dell'identità dei profili
// Presenza di molti profili inattivi

https://pure.app/it/

Dating app

RAYA



Raya

App mobile

Descrizione

Raya è un'app di incontri molto selettiva ed esclusiva. Infatti solo l'8% degli iscritti viene accettato sulla piattaforma. Progettata per celebrità, modelli, milionari e chiunque altro voglia uscire con loro. Per registrarsi ed essere approvati è necessario avere delle references da utenti già iscritti su Raya, avere carriere interessanti e importanti, avere un numero elevato di followers e conquistare il comitato della community di Raya.

Utenza

Rivolto a celebrità, milionari e persone facoltose o profili di alto livello interessati ad uscire con loro.

Pro

// Segmento di utenti di nicchia e molto esclusivo
// Inclusivo per persone della comunità LGBTQQIA+
// Verifica dell'identità reale degli utenti assicurata dal team dell'app
// Utilizzata anche per conoscere persone famose

Contro

// Bacino di utenti limitato
// Lunghi tempi di attesa per sapere se si viene accettati o rifiutati (vari mesi)
// Criterio di compatibilità del match basato su aspetti superficiali
// Numero di follower richiesto per accedere esclude profili che potrebbero risultare interessanti per alcuni utenti
// Difficilmente si viene accettati se non si conoscono membri della community

https://www.rayatheapp.com/

Dating app

S'More

App mobile

Descrizione

S'More è un'app di incontri che cerca di mettere in contatto le persone che vogliono andare oltre l'aspetto fisico. Le foto dei profili degli utenti vengono mostrate con una sfocata fino a quando non inizia la chattare. Più tempo dedicano a scambiarsi messaggi, più chiare diventano le foto della persona. Questo costringe le persone a concentrarsi prima sugli interessi in comune e solo dopo sull'aspetto fisico.

Utenza

La maggior parte degli utenti ha tra i 24 e i 27 anni. Indirizzato a chi è alla ricerca di relazioni stabili, ma aperta a anche a chi cerca amicizie

Pro

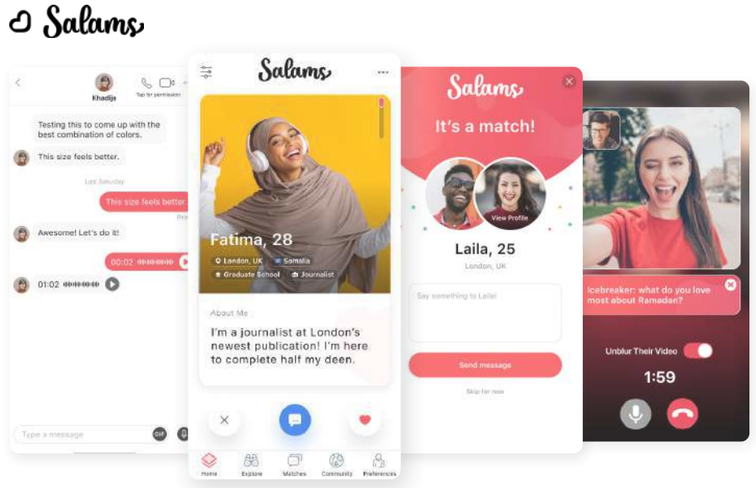
// Inclusivo per persone della comunità LGBTQQIA+
// Prioritizzazione degli interessi e delle affinità rispetto all'aspetto fisico
// Criterio di compatibilità del match basato su molteplici aspetti
// Verifica dell'identità reale degli utenti attraverso la verifica foto e l'invio di codici di verifica agli account social
// Obbligo di caricamento delle foto senza filtri o secondo parametri non auto-oggettificanti

Contro

// Bacino di utenti limitato
// Disponibile solamente nelle città Americane
// Limite di cinque utenti per chat al giorno
// Parametri per il caricamento delle foto troppo vincolanti per alcune categorie di persone

https://www.smoredate.com/

Dating app



Salams

App mobile

Descrizione

Salams è un'app di incontri che consente alle persone della comunità musulmana occidentale di incontrarsi sia che le persone siano alla ricerca di amicizia, sia che siano alla ricerca di una moglie o un marito. Molto utilizzata negli Stati Uniti mette in contatto milioni di musulmani single alla ricerca di relazioni durature.

Utenza

Persone della comunità musulmana alla ricerca di una moglie o un marito e/o amicizia.

Pro

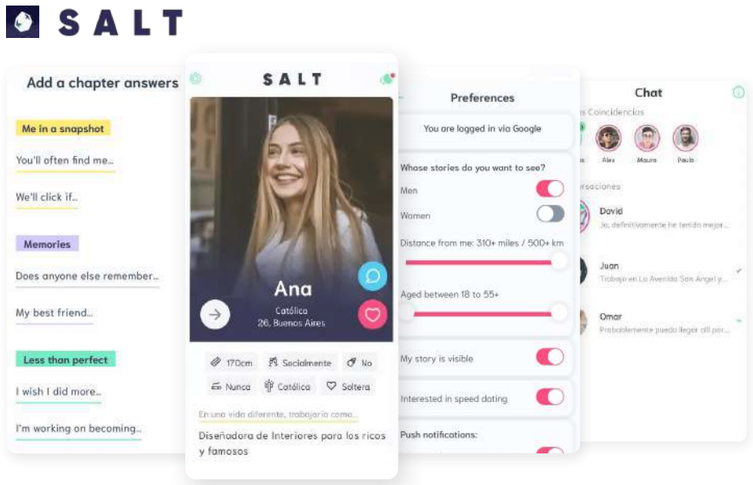
// Segmento di utenti di nicchia
// Selezione degli utenti in base alla geolocalizzazione
// Verifica dell'identità reale degli utenti attraverso la verifica foto
// Funzionalità contro il ghosting

Contro

// Bacino di utenti limitato in Italia
// Numero di utenti poco equilibrato, l'80% degli utenti sono uomini
// La maggior parte dei profili non sono molto dettagliati
// Criterio di compatibilità del match basato su aspetti superficiali

https://www.salams.app/

Dating app



SALT

App mobile

Descrizione

SALT è un'app di incontri che consente alle persone della comunità single cristiana e cattolica di conoscersi e incontrarsi per condividere la passione per la fede cristiana. La dating app consente di trovare persone con cui uscire e trovare l'amore.

Utenza

Persone della comunità cristiana alla ricerca di relazioni stabili

Pro

// Segmento di utenti di nicchia
// Adatto a cristiani che cercano qualcuno con cui condividere la propria fede
// Selezione degli utenti in base alla geolocalizzazione
// Verifica dell'identità reale degli utenti attraverso la verifica foto
// Prompt personalizzabili per avere spunti di conversazione

Contro

// Bacino di utenti limitato
// Criterio di compatibilità del match basato su aspetti superficiali
// Creazione di profili poco ricchi di informazioni per comprendere la compatibilità con l'altro

https://www.be-salt.com/

Dating app

Scruff

App mobile

Descrizione

Scruff è un'app di incontri che mette in contatto persone omosessuali, bisessuali, trans e queer. L'app predilige l'incontro tra persone interessate ad un'avventura di una notte. Scruff consiste principalmente in una gallery, una biografia e la possibilità di navigare tra i vari profili per incontrare persone geograficamente vicine.

Utenza

La maggior parte degli utenti tra i 25 e i 35 anni. Specifica per gay, bisex, trans e persone queer per rapporti senza impegno, sebbene possano nascere anche conoscenze più profonde.

Pro

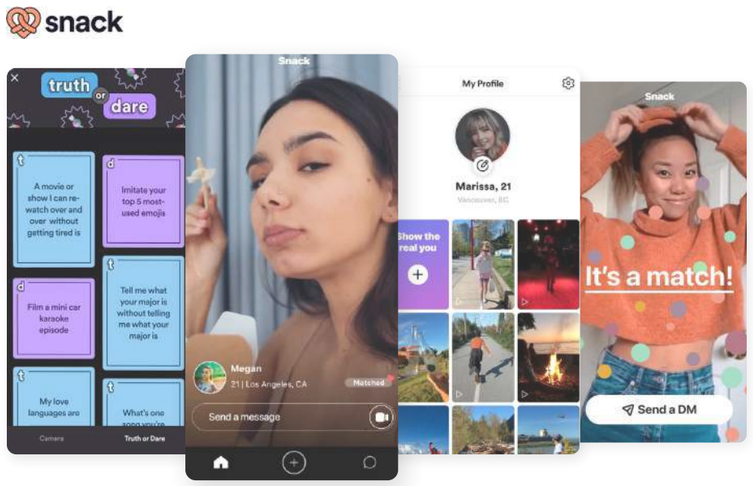
// Livello di attività degli utenti piuttosto alto
// Selezione degli utenti in base alla geolocalizzazione
// Possibilità di partecipare ad eventi locali per conoscere nuove persone
// Basso numero di profili falsi

Contro

// Bacino di utenti limitato
// Numero limitato di match nella versione gratuita
// Mancanza di criteri per definire la compatibilità tra gli utenti
// Principalmente incentrata sull'aspetto estetico

https://www.scruff.com/it

Dating app



Snack

App mobile

Descrizione

Snack è un'app di incontri con caratteristiche simili a quelle del social TikTok, pensata per la generazione Z. Sulla home sono presenti brevi video e scorrendoli è possibile conoscere nuove persone se qualcuno suscita interesse è possibile mettere like e mandare messaggi in DM così da iniziare la conversazione.

Utenza

Pensato per la generazione nata su TikTok per conoscere nuove persone in amicizia o per appuntamenti sentimentali.

Pro

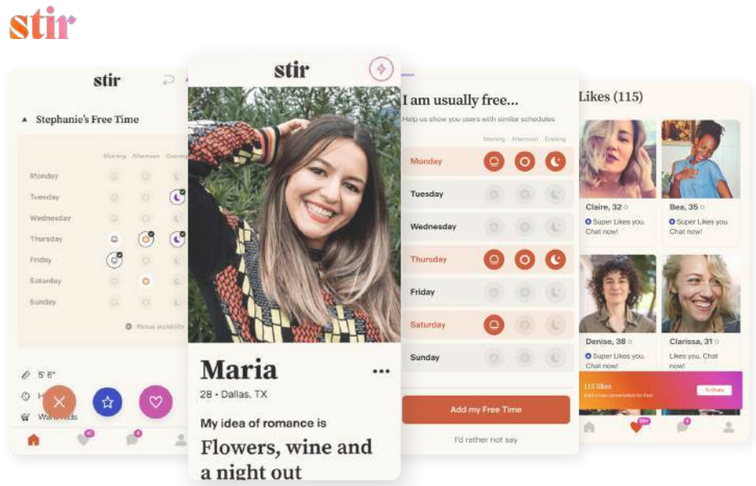
// Inclusivo per persone della comunità LGBTQQIA+
// Interazione con i profili dinamica grazie al feed di brevi video
// Possibilità di collegare il profilo TikTok
// Verifica dell'identità reale degli utenti attraverso la verifica foto
// Possibilità di avvisare il team in caso di ghosting che renderà il profilo dell'altrə meno visibile nel feed

Contro

// Bacino di utenti limitato
// Geolocalizzazione non funzionante
// Criterio di compatibilità del match basato su aspetti superficiali

https://www.thesnackapp.com/

Dating app



Stir

App mobile

Descrizione

Stir è un'app di incontri progettata esclusivamente per genitori single. La caratteristica chiave di Stir è l'opzione di pianificazione "Stir Time", che consente di facilitare la conoscenza tra gli utenti tenendo in considerazione un aspetto vincolante per la riuscita di un incontro: la gestione del tempo. L'app quindi facilita la conoscenza grazie ad un calendario ben strutturato.

Utenza

La maggior parte tra i 30 e 50 anni. Genitori single alla ricerca di relazioni serie, ma anche incontri di una serata

Pro

// Inclusivo per persone della comunità LGBTQQIA+
// la funzione "Stir Time" aiuta i genitori single ad essere matchati con persone con orari simili ai loro
// Possibilità di creare un profilo completo e dettagliato

Contro

// Bacino di utenti limitato
// Funzionalità base presenti in molte dating app qua sono a pagamento
// Costi delle funzioni a pagamento particolarmente cari

https://www.stir.com/dnws/cpx/en-us/stir/IndexPage/

Dating app

Taimi

Taimi

App mobile

Descrizione

Taimi è un'app di incontri che ha integrato alcune funzionalità assimilabili ad un social indirizzata principalmente alla comunità LGBTQQIA+ per aiutarle a conoscere nuove persone non solo con l'obiettivo di trovare relazioni stabili o incontri di una notte, ma anche per conoscere nuovi amici.

Utenza

La maggior parte degli utenti ha tra i 18 e i 24 anni. Indirizzato a persone della comunità LGBTQQIA+ alla ricerca di una relazione stabili, rapporti occasionali, ma anche di amicizie.

Pro

// Inclusivo per persone della comunità LGBTQQIA+
// Community per conoscere nuove persone
// Possibilità di partecipare ad eventi della comunità
// Possibilità di creare un profilo completo e dettagliato
// Verifica dell'identità del profilo attraverso la verifica con foto

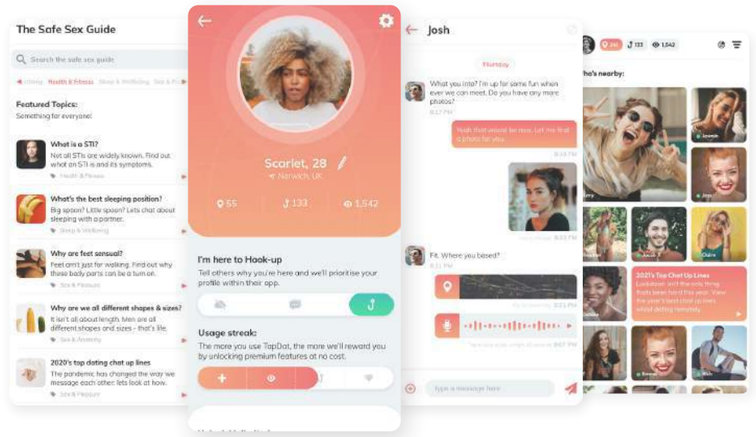
Contro

// Bacino di utenti limitato in Italia
// Gratuita solo la prima settimana
// Le funzionalità social integrate rendono la navigazione complessa

https://taimi.com/it

Dating app

TapDat



TapDat

App mobile

Descrizione

TapDat è un'app di incontri per chi è alla ricerca di rapporti sessuali. La sua missione è quella di abbattere le barriere, rimuovere gli stigmi e rendere il sesso occasionale più sicuro. L'app consente di creare un profilo completo con informazioni circa: l'età, il tipo di corporatura, lo stato della relazione, interessi e persino informazioni su test per le malattie sessualmente trasmissibili.

Utenza

Persone alla ricerca di sesso occasionale in modo protetto e sicuro.

Pro

// Attenzione alla sicurezza sessuale
// Possibilità di navigare in incognito per mantenere privacy
// Possibilità di selezionare la tipologia di messaggi che gli altri utenti vogliono o non vogliono ricevere
// Divulgazione di contenuti inerenti la sicurezza sessuale attraverso articoli

Contro

// Bacino di utenti limitato
// Geolocalizzazione poco funzionante

https://tapdat.co.uk/

Dating app

The League

App mobile

Descrizione

The League è un'app di incontri selettiva, per accedervi è necessario mandare una richiesta e attendere di essere accettati dal team. The League prende in considerazione il titolo di lavoro e il college che gli utenti hanno frequentato. Vi è una lista d'attesa e, una volta entrato, vengono proposti un numero limitato di profili al giorno.

Utenza

Età media sui 28 anni. Per persone di alto livello professionale e/o sociale, per instaurare relazioni stabili.

Pro

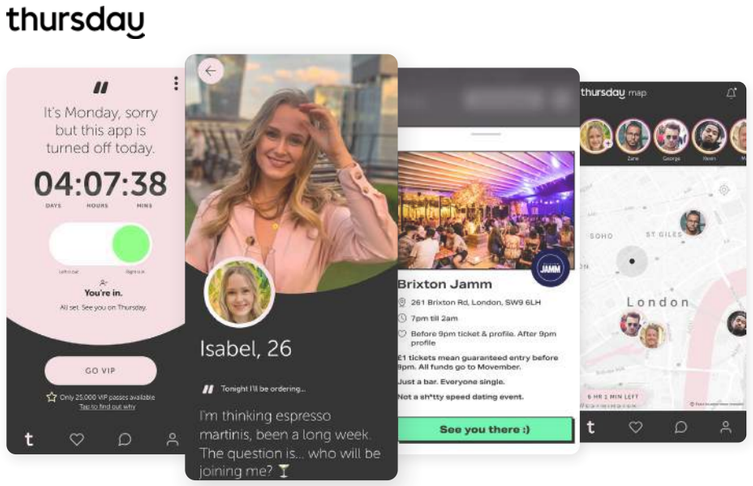
// Segmento di utenti di nicchia e molto esclusivo
// Verifica dell'identità reale degli utenti assicurata dal team dell'app
// Possibilità di partecipare ad eventi organizzati dall'app
// Speed dating online in giorni e orari specifici
// Nella versione premium vi è a disposizione un team di supporto qualificato

Contro

// Bacino di utenti limitato
// Tempi di attesa per sapere se si viene accettati o rifiutati
// Prezzi relativamente alti

https://www.theleague.com/

Dating app



Thursday

App mobile

Descrizione

Thursday è una tra le app di incontri che rimane inattiva tutta la settimana tranne il giovedì. In quella giornata la piattaforma mostra potenziali gli utenti nelle vicinanze su una mappa. Gli utenti hanno quindi 24 ore per abbinare, chattare e organizzare un incontro di persona con un detto corteggiatore. Thursday cerca di ridurre al minimo la fase di messaggistica che spesso risulta lunga, noiosa ed estenuante per arrivare più velocemente all'appuntamento.

Utenza

Per persone alla ricerca di relazioni stabili, ma anche incontri occasionali

Pro

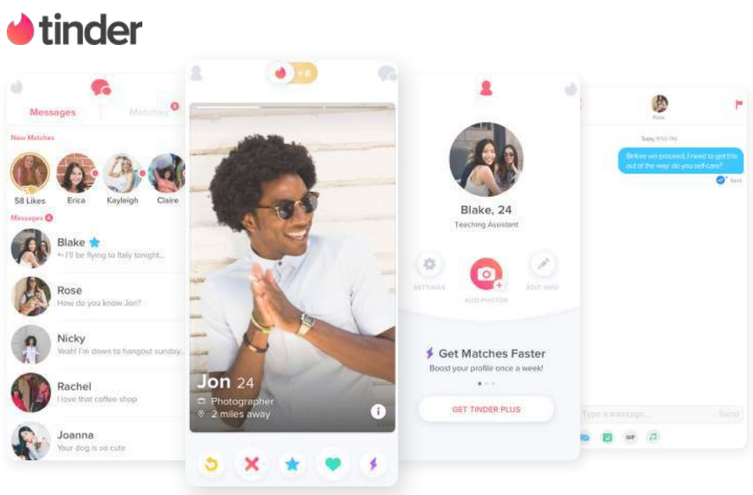
// Velocizza le fasi di incontro dal vivo
// Selezione degli utenti in base alla geolocalizzazione
// Verifica dell'identità della persona attraverso verifica foto
// Possibilità di partecipare ad eventi organizzati dall'app
// Possibilità di aggiungere brevi video che durano 24 ore

Contro

// Disponibile solo a New York al momento
// Possibilità di selezionare fino a 10 corteggiatori
// Possibilità di utilizzare l'app solo il giovedì
// Match e messaggi cancellati dopo le 24 ore del giovedì perdendo i contatti delle persona interessanti

https://www.getthursday.com/

Dating app



Tinder

App mobile

Descrizione

Tinder è una tra le app di incontri più conosciute e più usate in Italia e nel mondo con oltre 50 milioni di utenti registrati. Resa celebre dal suo semplice meccanismo di scelta basata su uno swipe per selezionare o scartare un possibile partner. Se l'interesse è reciproco scatta il match in modo da poter iniziare a chattare con l'altra persona. L'algoritmo di Tinder propone profili selezionati in base ad area geografica, età e interessi comuni.

Utenza

Più del 50% degli utenti ha tra i 18 e i 25 anni. Per persone alla ricerca di relazioni senza impegno, ma anche per relazioni stabili.

Pro

// Bacino di utenti molto ampio
// Selezione degli utenti in base alla geolocalizzazione
// Verifica dell'identità del profilo attraverso la verifica con foto
// Possibilità di eliminare i contatti in rubrica per evitare di incontrarli sull'app
// Possibilità di collegare il proprio profilo Instagram e Spotify

Contro

// Criterio di compatibilità del match basato su aspetti superficiali
// Alte probabilità di match con persone poco compatibili
// Focalizzato sull'aspetto fisico agevola il fenomeno dell'auto-oggettificazione

https://tinder.com/it

Dating app

Veggly

App mobile

Descrizione

Veggly è un'app di incontri che permettere ai vegetariani ed ai vegani di trovare una persona geograficamente vicina e caratterialmente affine che condivida gli stessi principi etici e salutistici in materia di scelte alimentari, di rispetto degli animali, di salute mentale, fisica e di salvaguardia dell'ambiente.

Utenza

Single vegetariani e vegani alla ricerca di relazioni stabili

Pro

// Segmento di utenti di nicchia
// Inclusivo per persone della comunità LGBTQQIA+
// Disponibile sezione informativa su stili di vita sani e salutari
// Verifica dell'identità del profilo attraverso la verifica con foto

Contro

// Bacino di utenti limitato
// Criterio di compatibilità del match basato su aspetti superficiali

https://www.veggly.net/

Dating app

Wapo e Wapa

App mobile

Descrizione

Wapo e Wapa sono due app di incontri rispettivamente per la comunità GBT e per la comunità LBT. Chi si iscrive su questa piattaforma può trovare amicizie, relazioni stabili e anche appuntamenti di una notte. Con le due app la comunità LGBT può incontrare persone con gli stessi interessi in uno spazio sicuro.

Utenza

La maggior parte degli utenti ha tra i 25 e i 34. Indirizzate alla comunità LGBT, per coloro alla ricerca di relazioni stabili, incontri occasionali e amicizia.

Pro

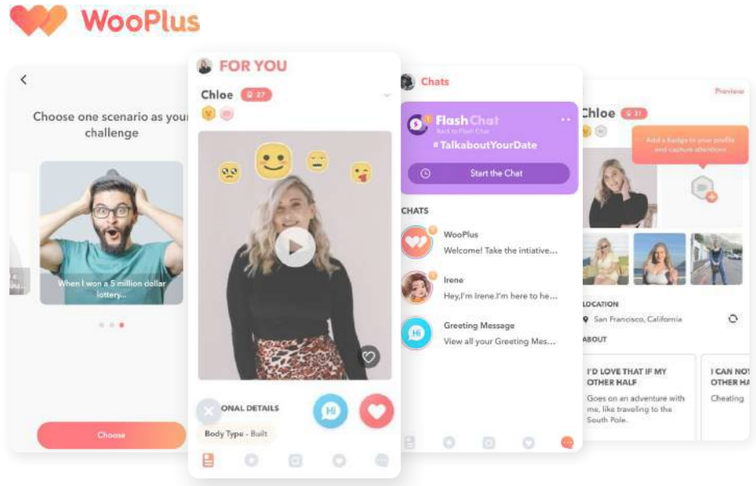
// Inclusivo per persone della comunità LGBTQQIA+
// Possibilità di chattare con persone da tutto il mondo
// Traduttore automatico per semplificare la comunicazione tra persone di lingue diverse
// Verifica dell'identità del profilo attraverso la verifica con foto

Contro

// Bacino di utenti limitato
// Geolocalizzazione utilizzabile solo nella versione premium
// Numero elevato di profili falsi nonostante le verifiche

http://www.wapa-app.com/index_it.html

Dating app



WooPlus

App mobile

Descrizione

WooPlus è un'app di incontri per donne e uomini single con taglie forti e per le BBW e BHM alla ricerca di un amore lontano dalle discriminazioni, che sono frequenti verso questa categoria di persone. L'applicazione crea uno spazio d'incontro sicuro tra single, lontano dal fenomeno del body shaming, ed ha regole di tolleranza zero verso coloro che insultano gli altri utenti, procedendo al ban permanente dall'app.

Utenza

Persone con taglie forti e a uomini e donne che amano le persone con queste caratteristiche fisiche alla ricerca di relazioni romantiche o incontri di una notte.

Pro

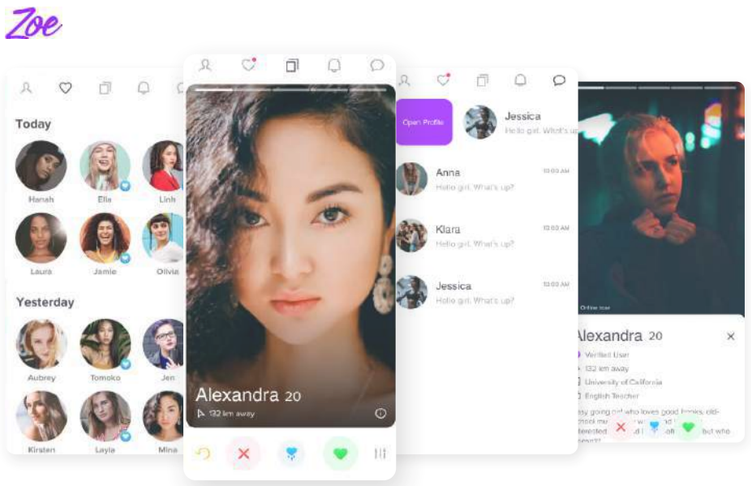
// Inclusivo per persone della comunità LGBTQQIA+
// Tolleranza zero verso le discriminazioni sul body shaming
// Verifica dell'identità del profilo attraverso la verifica con foto

Contro

// Bacino di utenti limitato in Italia
// Numero limitato di match giornalieri
// Molti profili falsi nonostante la verifica d'identità
// Criterio di compatibilità del match basato su aspetti superficiali

https://www.wooplus.com/

Dating app



Zoe

App mobile

Descrizione

Zoe è un'app di incontri per la comunità LGBTQQIA+. Chi si iscrive su questa piattaforma può trovare relazioni stabili e anche appuntamenti di una notte, ma anche amicizia. Zoe punta molta attenzione alla sicurezza verificando l'identità dei profili in molteplici modalità e consente inoltre di non mostrare le proprie foto fin quando non avviene il match con un altro utente.

Utenza

La maggior parte degli utenti ha tra i 18 e i 34. Indirizzate alla comunità LBTQ, per coloro alla ricerca di relazioni stabili e incontri occasionali e amicizia

Pro

// Inclusivo per persone della comunità LGBTQQIA+
// Verifica dell'identità del profilo attraverso la verifica con foto
// Compatibilità tra gli utenti definita anche con test psicologici
// Possibilità di chattare con persone provenienti da tutto il mondo

Contro

// Bacino di utenti limitato
// Mancanza di verifica dell'identità dei profili
// Per registrarsi è necessario essere in possesso di un account Facebook
// Geolocalizzazione poco funzionante

https://www.zoeapp.co/

Eventi e locali

Bumble Brew

Ristorante e caffetteria

Descrizione

Bumble Brew è un ristorante e caffetteria situato a New York e nato dal servizio di Bumble per favorire gli incontri dal vivo tra le persone che si conoscono sull'app. Il locale ha un'atmosfera accogliente e curata in cui le persone possono approfondire la loro conoscenza. All'interno è presente anche una sala con un'atmosfera più intima per incontri riservati.
.

Utenza

L'utenza deriva dalla fascia della dating app, che è maggiormente utilizzata tra i 25 e i 50 anni.

Pro

// Incontri dal vivo che favoriscono una conoscenza più autentica tra persone con interessi comuni
// Conoscenza in luoghi sicuri
// Volontà di espandere il progetto anche al di fuori dell'America

Contro

// Disponibilità di un solo locale a New York
// Mancanza di stimoli che favoriscano la conoscenza dal vivo e le conversazioni

https://www.instagram.com/bumblebrewnyc/

Phone Rock

Locale

Descrizione

Il Phone Rock è stato un bar caffè a Pietrasanta (Lucca) caratterizzato dalla presenza di telefoni ad ogni tavolo per poter chiamare le altre persone nel locale. Dalle chiamate potevano nascere amicizie e frequentazioni grazie alla possibilità di incontrarsi dal vivo nel locale. Ha chiuso nel 2020 a causa del Covid.

Utenza

Giovani interessati a socializzare.

Pro

// Possibilità di incontrare e conoscere nuove persone in gruppo
// Facilitazione dell'approccio grazie ai telefoni presenti sul tavolo
// Incentiva la socializzazione al bar grazie ad un elemento di intrattenimento

Contro

// Non favorisce le persone timide
// Difficoltà nel capire se vi possano essere interessi comuni prima di approcciarsi

https://it-it.facebook.com/people/Phone-Rock-Caf%C3%A9/100063663965207/

Bumble IRL

Eventi dal vivo

Descrizione

Bumble IRL è una sezione dell'app Bumble dedicata agli incontri dal vivo (IRL: In Real Life) durante eventi appositi. Ogni evento propone attività differenti: dall'aperitivo, all'esperienza museale, all'attività sportiva. Vi sono anche locali appositamente creati da Bumble per le esperienze IRL. Tali eventi sono disponibili solo in America.

Utenza

La maggior parte degli utenti dell'app ha tra i 25 e i 50 anni. Gli incontri sono pensati sia per la ricerca di partner, sia per amicizie.

Pro

// Incontri dal vivo che favoriscono una conoscenza più autentica tra persone con interessi comuni
// Possibilità di cercare l'amore o delle amicizie
// Eventi gratuiti che offrono esperienze differenti
// Eventi in luoghi sicuri

Contro

// Promozione scorretta dell'idea di empowerment delle donne: non è strutturata in modo completo
// Disponibilità di partecipare agli eventi solo in America

https://bumble.com/it/the-buzz/irl-singles-events

Brinder e Single Party

Eventi dal vivo

Descrizione

Brinder e Single Party sono eventi realizzati all'interno di locali, bar o discoteche pensati per conoscere nuove persone. Brinder consiste in una festa nella quale viene fornita una match card che si abbina ad un altro partecipante all'evento e lo scopo è quello di formare la coppia. Il Single Party è una serata durante la quale vengono proiettati i messaggi dei partecipanti alla ricerca di un partner in modo da agevolare l'incontro. Gli eventi sono realizzati in varie città italiane.

Utenza

La maggior parte degli utenti dell'app ha tra i 25 e i 50 anni. Gli incontri sono pensati sia per la ricerca di partner, sia per amicizie.

Pro

// Incontri dal vivo che favoriscono una conoscenza più autentica tra persone con interessi comuni
// Possibilità di cercare l'amore o delle amicizie
// Eventi gratuiti che offrono esperienze differenti
// Eventi in luoghi sicuri

Contro

// Promozione scorretta dell'idea di empowerment delle donne: non è strutturata in modo completo
// Disponibilità di partecipare agli eventi solo in America

https://www.instagram.com/p/Cj-SzSUo5t2/
https://www.instagram.com/p/CkbbB2gtmOD/?igshid=YmMyMTA2M2Y%3D

Meet 'N' Match

Agenzia di dating ed eventi

Descrizione

Meet 'N' Match è un progetto rivolto alle persone con disabilità di apprendimento o autismo per facilitare l'incontro con persone in ottica amicale o relazionale. Il servizio organizza eventi di dating, eventi per socializzare ed anche supporto per migliorare il proprio approccio con gli altri (esteso anche alle famiglie). L'agenzia di dating e gli eventi sono presenti nel Regno Unito.

Utenza

Persone con neurodivergenze.

Pro

// Possibilità di incontrare dal vivo persone con interessi ed esigenze simili
// Possibilità di cercare l'amore o delle amicizie
// Conoscenza in luoghi sicuri
// Incontro con persone compatibili sulla base del profilo stilato
// Supporto durante la conoscenza di persone e l'approccio con esse (es. per leggere il menù, per pagare il conto, per approcciarsi alla sessualità)

Contro

// Match non sempre garantiti, perché non basati su algoritmi
// Abbonamento mensile o annuale a pagamento

https://www.meet-n-match.co.uk/

Stop light party/Traffic light party

Eventi dal vivo

Descrizione

Il Traffic light party (o stop light) è una tipologia di evento durante il quale vengono forniti dei segni distintivi ai partecipanti secondo il colore del semaforo: rosso per le persone non disponibili, giallo per le persone in situazioni ambigue ma disposte ad avere incontri e verde per le persone disponibili.

Utenza

Persone single e non che ricercano una serata a tema.

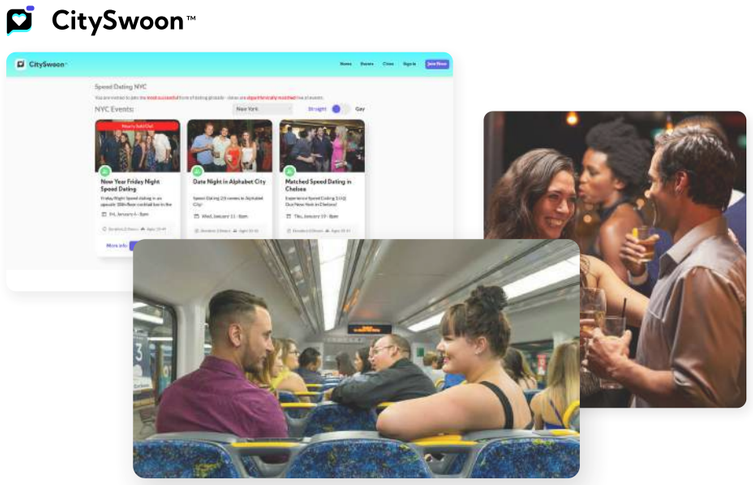
Pro

// Possibilità di identificare chiaramente le persone interessate a fare nuove conoscenze grazie ad un simbolo
// Attività per rendere un evento più interessante

Contro

// Poco diffuso in Italia, usato principalmente nelle serate Erasmus
// Non favorisce le persone timide
// Difficoltà nel capire se vi possano essere interessi comuni prima di approcciarsi
// Possibilità che vengano violate alcune barriere durante la serata a causa di fraintendimenti

https://www.dudemag.it/attualita/vivere-il-semaforo/



CitySwoon

Speed dating dal vivo, virtuali ed online, Sito web

Descrizione

CitySwoon è un servizio di speed dating attivo dal 2014. Gli incontri possono svolgersi dal vivo in alcune delle principali città Americane, oppure online. Ad ogni speed date si possono incontrare 6-8 persone per 5 minuti ciascuna ed in seguito esprimere le proprie preferenze; in caso di interesse ricambiato si entra in contatto con la persona specifica.

Utenza

Ciascun evento ha uno specifico range di età, che può variare dai 25 ai 59 anni.

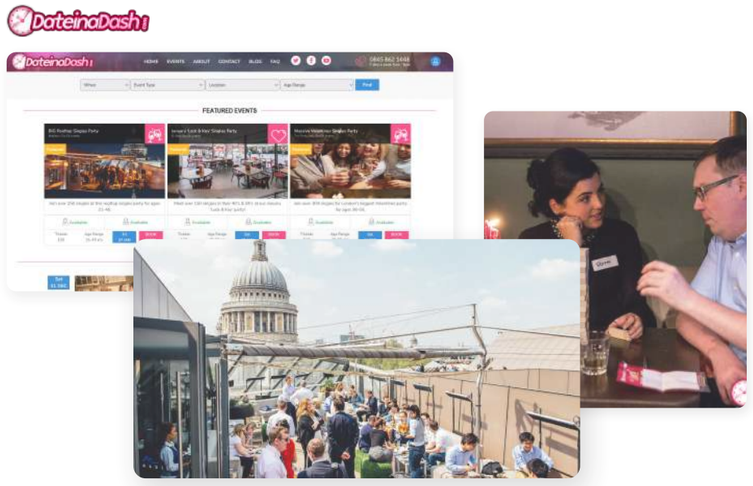
Pro

// Ampio bacino di persone da poter conoscere per ciascuna serata
// Incontri dal vivo che favoriscono una conoscenza più autentica
// Possibilità di effettuare le conoscenze online per maggiore comodità
// Incontro con persone compatibili sulla base del profilo stilato
// Possibilità di contattare le persone che ricambiano l'interesse

Contro

// Eventi dal vivo disponibili solo in alcune città americane
// Possibilità di selezionare solo orientamento sessuale eterosessuale o omosessuale, escludendo altre categorie
// Rimborso non consentito in caso di assenza dall'evento

https://cityswoon.com/



DateinaDash

Speed dating dal vivo e virtuale

Descrizione

DateinaDash è un servizio di speed dating presenti in varie città del Regno Unito. Attraverso il sito web le persone possono registrarsi agli eventi divisi per fasce di età. Ad ogni serata si possono avere 15-20 incontri con persone differenti. Vi sono diverse tipologie di eventi: incontri a tema videogame, a tema Squid game, nelle vasche con le palline o nudi. In questo modo è possibile conoscere nuove persone single.

Utenza

Ciascun evento ha uno specifico range di età, che può variare dai 18 ai 60 anni.

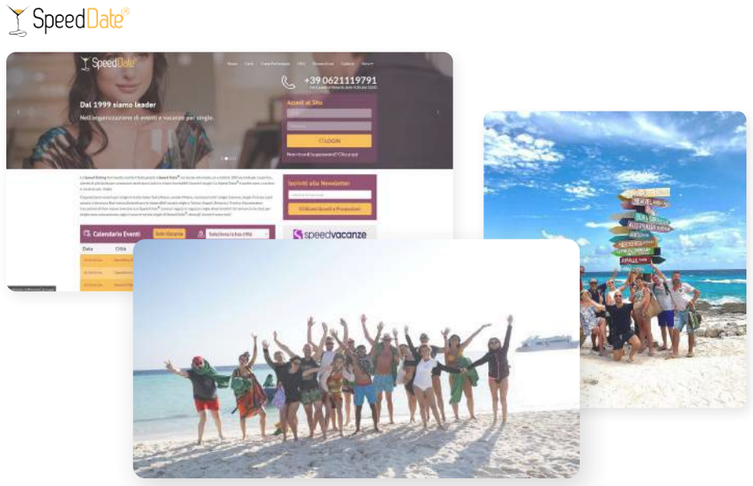
Pro

// Incontri dal vivo che favoriscono una conoscenza più autentica tra persone con interessi comuni
// Possibilità di effettuare le conoscenze online per maggiore comodità
// Possibilità di contattare le persone che ricambiano l'interesse
// Eventi a tema per incontrare persone con interessi simili

Contro

// Possibilità di selezionare solo orientamento sessuale eterosessuale o omosessuale, escludendo altre categorie

https://dateinadash.com/



Speed Date

Evento in un locale o vacanza

Descrizione

Speed Date è un'agenzia italiana specializzata in eventi e serate per single, organizzati all'interno di locali sempre diversi e con durata complessiva di 90 minuti. Ad ogni serata si possono incontrare 25 single ed esprimere una preferenza per alcune persone: se la preferenza è reciproca si riceverà una mail con il contatto dell'interessato. Speed Date organizza anche vacanze (crociere, barca a vela, montagna, ...) e cene.

Utenza

Pensata per i single di ogni età, con range variabile a seconda della serata (non è obbligatorio rientrarvi).

Pro

// Incontri dal vivo che favoriscono una conoscenza più autentica tra persone con interessi comuni
// Possibilità di contattare le persone che ricambiano l'interesse
// Ampio bacino di persone da poter conoscere per ciascuna serata
// Viaggi organizzati appositamente per single per condividere esperienze interessanti

Contro

// Abbinamenti non sempre garantiti
// Quota di partecipazione all'evento elevata
// Disponibilità di eventi solo nelle principali città italiane

https://www.speeddate.it/

CROSSBREED

Crossbreed

Feste dal vivo e workshops

Descrizione

Crossbreed è un'etichetta discografica londinese che organizza eventi e feste con l'obiettivo di abbattere i costrutti sociali e gli stigmi, promuovendo la libertà di espressione e l'edonismo. Le feste sono indirizzate alle persone queer e kinky, con precedenza a persone trans*, persone con disabilità e persone queer nere.

Utenza

Persone queer, kinky e con neurodivergenze.

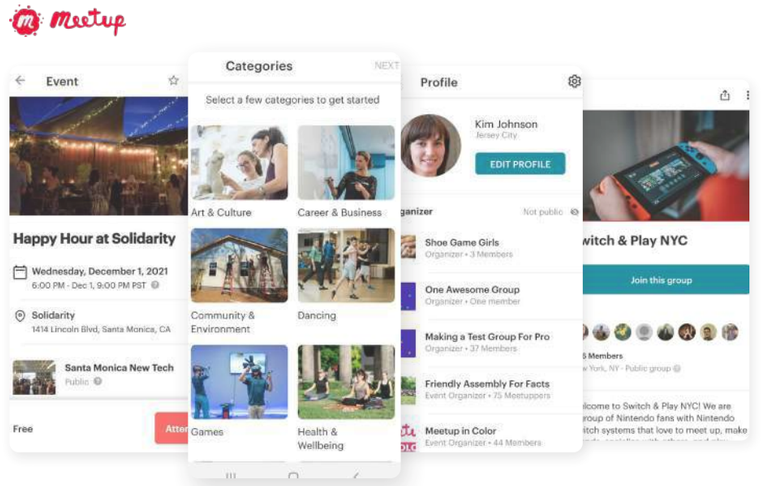
Pro

// Spazio sicuro per eventi dal vivo dedicati alle minoranze
// Elevata attenzione al consenso ed al rispetto
// Consentito l'utilizzo del telefono solo negli spazi esterni alla pista da ballo
// Accesso negato alle persone che violano le regole dell'evento, per poter garantire un'elevata sicurezza
// Attenzione all'accessibilità dei locali per le persone con disabilità

Contro

// Accesso negato alle persone che si conformano agli standard sociali (es. per l'abbigliamento)
// Fotocamere dei telefoni coperte all'ingresso del locale per impedire di scattare fotografie

https://crossbreedworld.com/



Meetup

App mobile e sito web

Descrizione

Meetup è una piattaforma per costruire comunità locali e finalizzate a conoscere nuove persone, imparare qualcosa, trovare supporto o coltivare le proprie passioni. La piattaforma è pensata sia per scopo ricreativo, sia per scopo lavorativo. Ci si può unire ai gruppi attivi nella propria zona, oppure crearne uno nuovo.

Utenza

Persone con interesse a socializzare, coltivare nuove passioni o implementare esperienze lavorative.

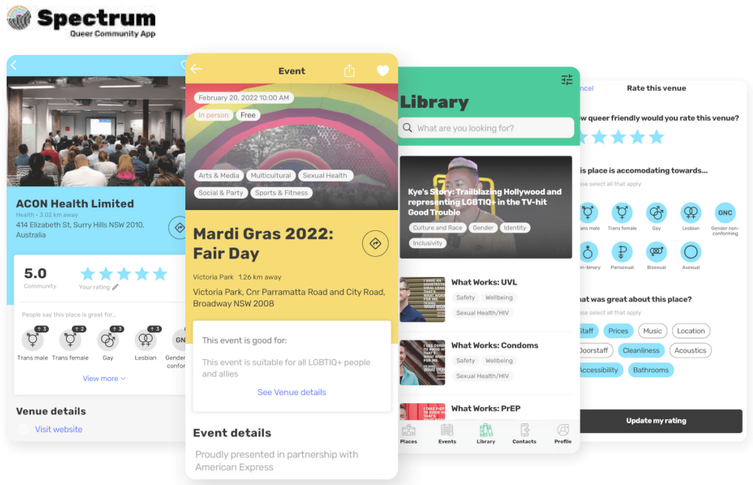
Pro

// Possibilità di incontrare dal vivo persone con interessi simili
// Eventi online per rispondere a diverse esigenze
// Possibilità di migliorare le proprie capacità e seguire le proprie passioni

Contro

// Non favorisce l'approccio romantico o sessuale tra le persone

https://www.meetup.com/it-IT/



Spectrum

App mobile

Descrizione

Spectrum è un'app per aggregare la community LGBTQIA+ e mappare locali sicuri (queer-friendly) per l'incontro. L'app permette di valutare i locali in base all'accoglienza riservata alle persone queer, di scoprire gli eventi LGBTQIA-friendly e di informarsi in merito alla community tramite un'apposita sezione.

Utenza

Persone queer.

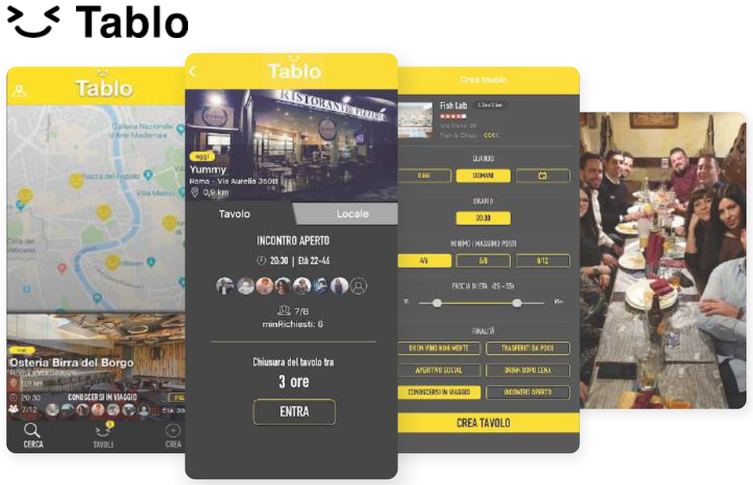
Pro

// Possibilità di conoscere e frequentare luoghi sicuri per le persone queer
// Eventi queer a disposizione sull'app
// Consigli, storie, libri ed altre risorse pensate appositamente per creare consapevolezza in merito alla community LGBTQAI+, per parlare di coming out, sessualità, ecc.

Contro

// Non ancora molto utilizzata e presente solo in Australia

https://www.spectrumapp.lgbt/



Tablo

App mobile

Descrizione

Tablo è un'app per organizzare tavoli sociali con l'intento di conoscere nuove persone. Si possono organizzare tavoli nei ristoranti, nei pub, nelle vinerie e nei bistrot, scegliendo il numero di persone e la fascia di età dei partecipanti. All'evento si può aggiungere una lista di interessi ed invitare partecipanti che li condividono.

Utenza

Persone che vogliono socializzare e fare nuove amicizie.

Pro

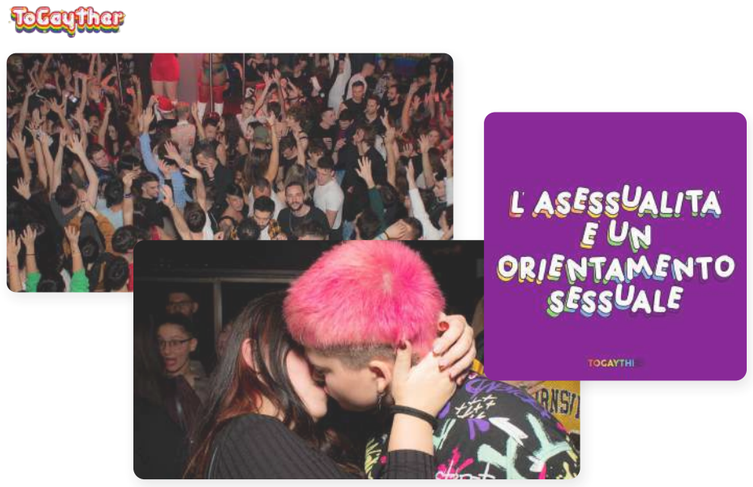
// Possibilità di conoscere persone con interessi comuni
// Utile per socializzare in nuove città
// Maggiore sicurezza nella conoscenza di persone all'interno di un gruppo
// Possibilità di intrattenere conversazioni interessanti in un gruppo ampio di persone
// Possibilità di chattare con i partecipanti al tavolo

Contro

// Versione Premium per poter prenotare più eventi contemporaneamente
// Scarsa assistenza in caso di cancellazione di più persone da un tavolo
// Prenotazione affidata all'organizzatore del tavolo
// Mancanza di filtri per poter selezionare la città, il tipo di evento, la fascia di età ed escludere tavoli al completo

https://www.tabloapp.com/

Eventi e locali



ToGaycher

Evento dal vivo

Descrizione

ToGaycher è un evento in discoteca per persone LGBTQAI+. Ogni serata ha un tema diverso. Gli eventi dal vivo sono nati dopo aver creato una community sui social (Instagram e Facebook) durante il lockdown. Togaycher pubblica sui social post su tematiche relative alla comunità LGBTQAI+ per sensibilizzare la community; inoltre organizza vari eventi a tema nei locali notturni del territorio milanese.

Utenza

Persone queer.

Pro

// S pazio sicuro per eventi dal vivo dedicati alle minoranze
// Pagina social dedicata in parte alla formazione sui temi LGBTQAI+

Contro

// N on risolve il problema legato alla paura nel primo approccio
// Resta la difficoltà nel mantenere un contatto dopo aver conosciuto una persona durante la serata

https://togaycher.it/

Esperimenti sociali

CUT: Blind date: 12 hours in a box

Appuntamento al buio

Descrizione

CUT è un canale YouTube che propone esperimenti sociali su diverse tematiche. Blind date: 12 hours in a box prevede che due o tre persone sconosciute si incontrino ad un primo appuntamento all'interno di una box di piccole dimensioni. Durante l'incontro vengono suggeriti spunti di conversazione ed al termine le persone potranno decidere se continuare a frequentarsi o meno.

Utenza

Giovani intorno ai 30 anni.

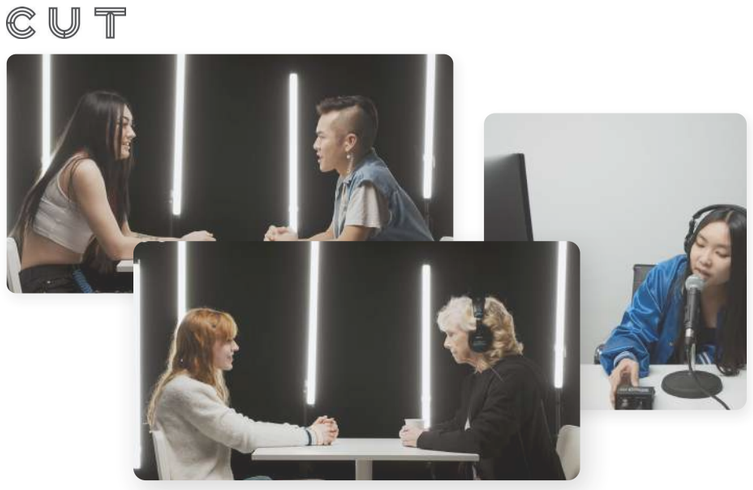
Pro

// Primo contatto prolungato che consente di superare eventuali pregiudizi basati sull'aspetto estetico
// Conoscenza in un luogo sicuro
// Selezione di un profilo compatibile con il proprio

Contro

// Possibilità di incontrare una persona non compatibile e dover trascorrere un tempo lungo

https://youtu.be/otYupxFlQpE



CUT: Date with my avatar

Appuntamento al buio con avatar

Descrizione

Nell'esperimento sociale Date with my avatar di CUT viene proposto a tre single di partecipare ad un appuntamento romantico attraverso un avatar umano.
Una coppia si conoscerà attraverso un appuntamento al buio, ma una delle due persone verrà rappresentata da un terzo (l'avatar) che si occuperà di riportare le parole della persona che incarna attraverso un auricolare.

Utenza

Giovani intorno ai 30 anni.

Pro

// Primo contatto al buio che consente di instaurare una connessione sulla base dell'intesa mentale e superare eventuali pregiudizi basati sull'aspetto estetico
// Possibilità di superare timidezze ed imbarazzi grazie ad una persona che fa da tramite all'incontro
// Selezione di un profilo compatibile con il proprio

Contro

// Difficoltà per la persona che vede l'avatar di comprendere la reale intesa con l'altro
// Possibilità che dopo l'intesa mentale non subentri la compatibilità estetica

https://youtu.be/-fen_ZOF87A

CUT: The button

Appuntamento al buio

Descrizione

L'esperimento sociale The button di CUT è una rivisitazione dello speed dating: un tavolo con un bottone al centro e due persone che si conosceranno attraverso un breve appuntamento. In alcuni momenti il bottone si illuminerà di rosso e se una delle due persone lo premerà, l'altro dovrà lasciare il posto ad una nuova persona. Se, invece, l'incontro dura 10 minuti senza che nessuno prema il bottone, la coppia vicerà un secondo appuntamento tutto pagato.

Utenza

Giovani intorno ai 30 anni.

Pro

// Possibilità di incontrare un buon numero di persone nuove
// Domande suggerite esternamente per intavolare argomenti di conversazione

Contro

// Difficoltà nel comprendere la reale compatibilità, quindi l'appuntamento è fortemente influenzato dai pregiudizi iniziali

https://youtu.be/ANb0v4VNoio

Jubilee: 36 questions that lead to love

Appuntamento al buio

Descrizione

Jubilee è un canale YouTube che si occupa di creare contenuti che sensibilizzino e aiutino a creare empatia verso le persone. 36 questions that lead to love è un esperimento psicologico basato sull'idea che due perfetti sconosciuti si possano innamorare grazie a 36 specifiche domande.

Utenza

Giovani intorno ai 30 anni.

Pro

// Primo contatto prolungato che consente di superare eventuali pregiudizi basati sull'aspetto estetico
// Conoscenza in un luogo sicuro
// Selezione di un profilo compatibile con il proprio
// Possibilità di conoscersi in modo approfondito già dal primo appuntamento

Contro

// Possibilità di incontrare una persona non compatibile e dover trascorrere un tempo lungo

https://www.youtube.com/watch?v=GeSzLqqyNgs

Primo appuntamento

Dating show

Descrizione

Primo appuntamento è un programma televisivo italiano basato sul format inglese First Dates. In ogni puntata due single sconosciuti hanno un primo appuntamento romantico al buio in un ristorante, con lo scopo di conoscersi e decidere, a fine appuntamento, se continuare la frequentazione.

Utenza

Uomini e donne eterosessuali di diverse età.

Pro

// Primo contatto prolungato che consente di superare eventuali pregiudizi basati sull'aspetto estetico
// Conoscenza in un luogo sicuro
// Selezione di un profilo compatibile con il proprio

Contro

// Possibilità di incontrare una persona non compatibile e dover trascorrere un tempo lungo
// Possibilità di ricevere un rifiuto pubblicamente

https://realtime.it/programmi-real-time/primo-appuntamento

Take me out

Dating show

Descrizione

Take me out (Esci con me) è stato un programma televisivo italiano basato sul format australiano Taken Out. Un ragazzo single si presenta ad un pubblico di 30 ragazze che dovranno decidere, attraverso diversi round, se approfondire la conoscenza oppure no. Alla fine dei round il single dovrà selezionare solo una ragazza con la quale avere un appuntamento romantico; se nessuna ragazza risulterà interessata, invece, il concorrente verrà eliminato.

Utenza

Uomini e donne eterosessuali di diverse età.

Pro

// Riflessione sull'importanza dell'aspetto fisico durante la scelta di un partner
// Possibilità di conoscere un ampio ventaglio di persone in una sola occasione
// Tentativo di ribaltare lo schema di approccio tipico delle coppie eterosessuali nelle quali l'uomo sceglie la donna

Contro

// Metodo di selezione di un partner solo sulla base dell'attrazione fisica
// Elevato rischio di discriminazione pubblica
// Apertura solo a coppie eterosessuali
// Stereotipo dell'uomo che deve soddisfare determinate aspettative e deve dimostrare prestanza

https://it.m.wikipedia.org/wiki/Take_Me_Out_-_Esci_con_me

100 Humans

Show tv

Descrizione

100 Humans è una serie televisiva che si pone come obiettivo di validare o meno scientificamente alcune teorie sull'esperienza umana. Durante la puntata "siete prevenuti" sono stati indagati i *bias* cognitivi ed i pregiudizi delle persone. L'esperimento richiedeva di abbinare sei persone all'interno di tre coppie sulla base dell'intuito personale: il risultato ha portato 99 partecipanti su 100 a formare coppie eterosessuali, mentre due su tre erano in realtà omosessuali.

Utenza

Chiunque sopra ai 13 anni.

Pro

// Ragionamento sui pregiudizi sociali e sui bias cognitivi
// Dimostrazione pseudo-scientifica di alcuni comportamenti radicati

Contro

// Risultati non pienamente scientifici

https://www.netflix.com/it/title/80215997

Naked Attraction Italia

Dating show

Descrizione

Naked Attraction Italia è un programma televisivo italiano basato sullo stesso format inglese. Il programma si basa sulla scelta di un partner da parte di un concorrente che deve scegliere tra sei persone. I sei concorrenti sono nudi e si trovano all'interno di cabine colorate, che mano a mano svelano il loro corpo partendo dai piedi. Quando restano in due, il concorrente che deve scegliere con chi uscire si spoglia a sua volta ed effettua la scelta dopo aver visto anche il viso.

Utenza

Persone single di vario orientamento sessuale.

Pro

// Riflessione sull'importanza dell'aspetto fisico durante la scelta di un partner
// Concorrenti con diversi orientamenti sessuali (eterosessuale, omosessuale, bisessuale, pansessuale)
// Alcuni concorrenti con disabilità fisiche

Contro

// Metodo di selezione di un partner solo sulla base dell'attrazione fisica
// elevato rischio di discriminazione pubblica
// Possibilità che non vi siano interessi comuni ed attrazione mentale

https://www.discoveryplus.com/it/show/naked-attraction

Matrimonio a prima vista Italia

Dating show

Descrizione

Matrimonio a prima vista Italia è un programma televisivo italiano basato sul format danese Gift Ved Første Blik. Il programma si basa sulla formazione di una coppia secondo l'affinità studiata da tre esperti: un sociologo, uno psicoterapeuta ed un sessuologo. La coppia si sposerà al buio ed avrà, in seguito, cinque settimane per decidere se continuare ad essere sposati o divorziare. Durante il percorso saranno sempre seguiti dagli esperti.

Utenza

Giovani intorno ai 30 anni.

Pro

// Percorso che permette di lavorare sulla costruzione di un legame abbattendo i pregiudizi
// Possibilità di avvicinarsi alla vita di coppia attraverso un percorso seguito da un sociologo, uno psicoterapeuta ed un sessuologo
// Selezione di un profilo compatibile con il proprio realizzato da esperti

Contro

// Possibilità di incontrare una persona non compatibile e dover trascorrere un tempo lungo

https://realtime.it/matrimonio-a-prima-vista-italia

Open House: Relazioni Aperte

Dating show

Descrizione

Open House: Relazioni Aperte è un programma televisivo inglese in cui coppie policuriose trascorrono vari giorni in una villa per esplorare fantasie sessuali a tre o per sperimentare la non monogamia etica. Durante questo percorso i partecipanti sono seguiti da una psicoterapeuta per approfondire i problemi di coppia e l'esperienza che stanno vivendo. Alla fine dell'esperimento le coppie usciranno dalla residenza decidendo se aprire la relazione oppure no.

Utenza

Coppie che vogliono sperimentare la non monogamia etica o che vogliono sperimentare nuove esperienze sessuali.

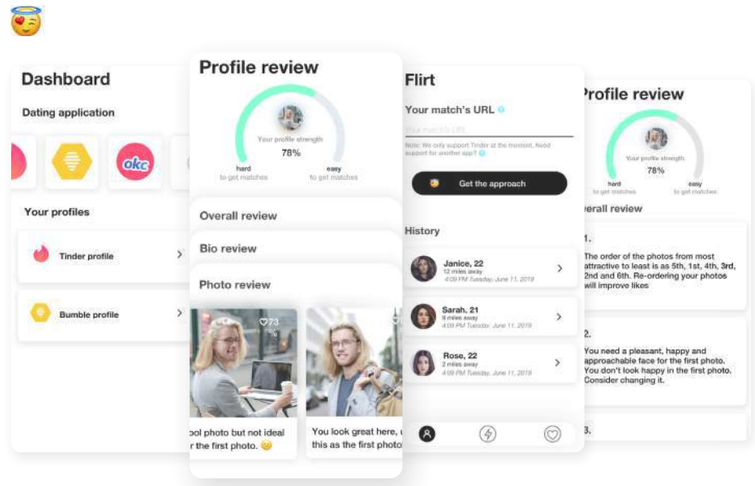
Pro

// Spazio per sperimentare la non monogamia etica o il *threesome*
// Percorso seguito da una psicoterapeuta esperta
// Spazio per sperimentare libero dai giudizi
// Esercizi e giochi per agevolare l'esperimento tra i partecipanti

Contro

// Esperimento senza valenza scientifica, né educativa
// Mancanza di approfondimenti educativi per informare e formare su come gestire una relazione in non monogamia etica

https://realtime.it/programmi-real-time/open-house-relazioni-aperte



Cupido

Chatbot fruibile da Chrome o Facebook Messenger

Descrizione

Cupido è un servizio fruibile da app o attraverso web che utilizza l'intelligenza artificiale per migliorare i propri profili sulle varie dating app in modo da aumentare le possibilità di fare match. Analizza e fornisce approfondimenti sulle tue foto e sulla biografia, ma oltre a dare consigli utili inerenti la profilazione, supporta e guida l'utente sull'avvio della conversazione sulla base della persona con la quale si sta iniziando una conversazione.

Utenza

Persone che hanno difficoltà a creare profili sulle dating app aderenti alla loro personalità.

Pro

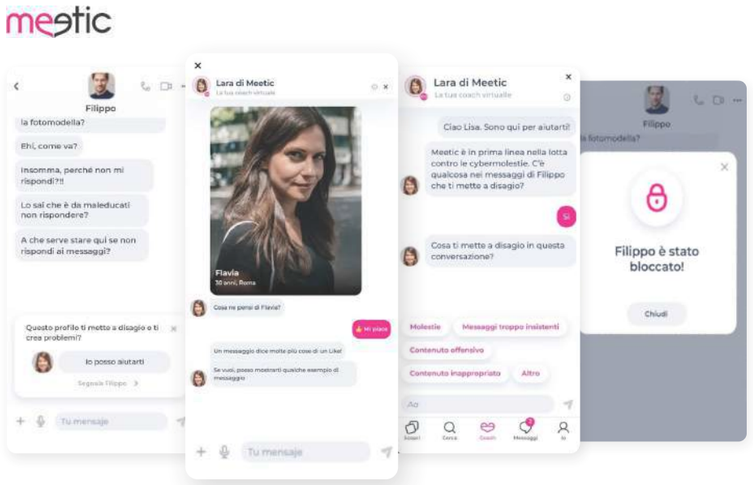
// Supporto per la realizzazione di profili più aderenti alla propria personalità
// Supporto nella conversazione in chat
// Consigli personalizzati sulla base dell'individuo

Contro

// Non si conoscono i criteri sulla base dei quali si generano migliori profili
// Contenuti non disponibili in italiano

https://askcupido.com/

Benessere e apprendimento



Lara: Meetic AI Dating Chatbot

Chatbot fruibile nell'app Meetic

Descrizione

Lara è una coach virtuale che utilizza l'intelligenza artificiale per supportare gli utenti durante l'utilizzo dell'app. Lara propone consigli per sostenere una conversazione attiva con ognuno degli utenti iscritti, sottolineando le caratteristiche in comune e proponendo argomenti per iniziare una conversazione. Interviene nelle chat nel caso in cui si riscontri un problema di violenza online con le funzioni di segnalazione e/o bloccaggio dei profili.

Utenza

Utenti dating app Meetic.

Pro

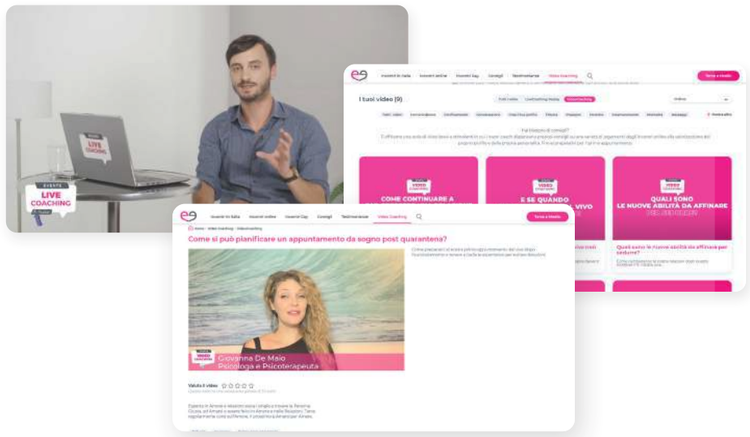
// Consigli di conversazione personalizzati
// Maggiori possibilità di iniziare conversazioni online stimolanti
// Consigli per ridurre l'ansia da primo incontro
// Individuazione di conversazioni con violenza e odio online

Contro

// Il bot fornisce consigli su poche tematiche

https://www.meetic-europe.com/press/it/meetic-presenta-lara-la-prima-chatbot-per-single/

Benessere e apprendimento



Meetic LiveCoaching

Sezione dell'app mobile e sito web di Meetic

Descrizione

Meetic video coaching è una sezione specifica di meetic visionabile sia all'interno dell'app che nel sito web dedicata a live video della durata di 60-90 minuti, tenute da esperti, che forniscono consigli per migliorare gli approcci relazionali. Le tematiche toccano la creazione di un profilo interessante, l'aumento di attrattività, confidenza, comunicazione, consigli per i primi incontri ed molti altri ambiti.

Utenza

Utenti dating app Meetic.

Pro

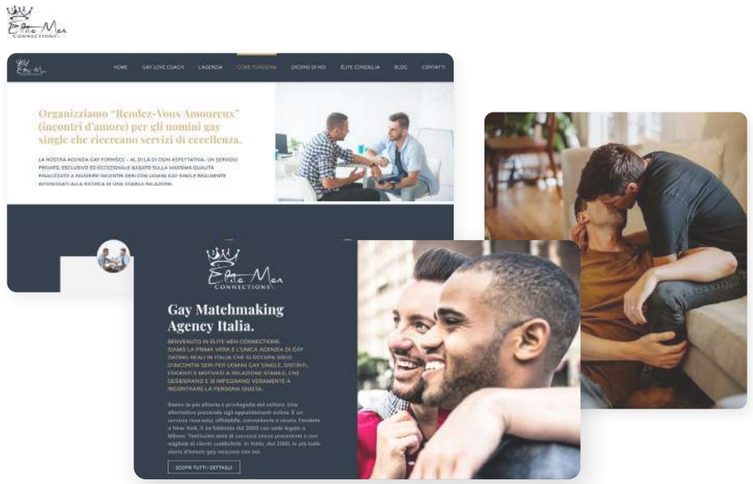
// Videolezioni live tenute da esperti
// Approfondimento di problematiche inerenti le relazioni
// Accompagnamento dell'utente dalla fase di profilazione all'incontro

Contro

// Pochi contenuti a disposizione
// Non vi è la possibilità di parlare direttamente con gli esperti

https://www.meetic.it/p/video-coaching/

Benessere e apprendimento



Élite Men connections

Agenzia di gay dating

Descrizione

Elite Men connections è un'agenzia di gay dating italiana per uomini omosessuali di alto livello sociale ed alla ricerca di relazioni stabili. La selezione dei profili da matchare avviene in modo personalizzato attraverso dei colloqui con un consulente. Entro tre giorni dall'incontro con il coach personale l'agenzia organizza un incontro tra persone compatibili. Da lì in poi l'attività dell'agenzia si conclude. L'agenzia ha sede a Milano e Roma.

Utenza

Uomini gay con elevato posizionamento sociale.

Pro

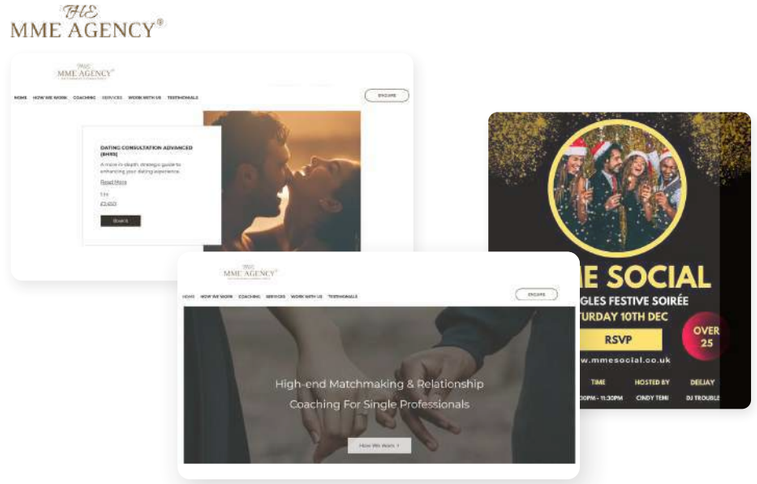
// Consulenze personali per trovare un partner adatto
// Consulenze per migliorare il rapporto con se stessi
// Sezione online di consigli gratuiti in merito all'amore omosessuale
// Sessioni di love coaching dal vivo, online, telefoniche e via mail per rispondere alle esigenze di tutti
// Coach omosessuali per comprendere meglio i bisogni

Contro

// Rivolto ad una fascia di persone molto ristretta
// Presente solo a Roma e Milano
// Promozione a livello visivo di un modello molto specifico di uomo gay

https://www.elitemenconnections.it/

Benessere e apprendimento



MME Agency

Servizio di coaching

Descrizione

MME Agency è un servizio di coaching, fruibile sia online che dal vivo. Il servizio fornisce consulenze d'immagine, styling e servizi fotografici per aumentare le chances di ottenere appuntamenti amorosi. L'agenzia aiuta adulti single di alto livello professionale a prepararsi per un incontro e li aiuta a trovare persone compatibili con loro attraverso pacchetti di abbonamenti che vanno da una durata compresa tra 6 i 12 mesi.

Utenza

Adulti in un'età compresa tra i 28 e 68 anni alla ricerca di un partner, per una classe sociale di alto livello.

Pro

// Servizio di raccolta delle informazioni sugli utenti da parte del team di persona o online
// Profilazione dettagliata della personalità e dei bisogni di ogni utente
// Molteplici servizi che preparano per un appuntamento
// Supporto pre e post appuntamento

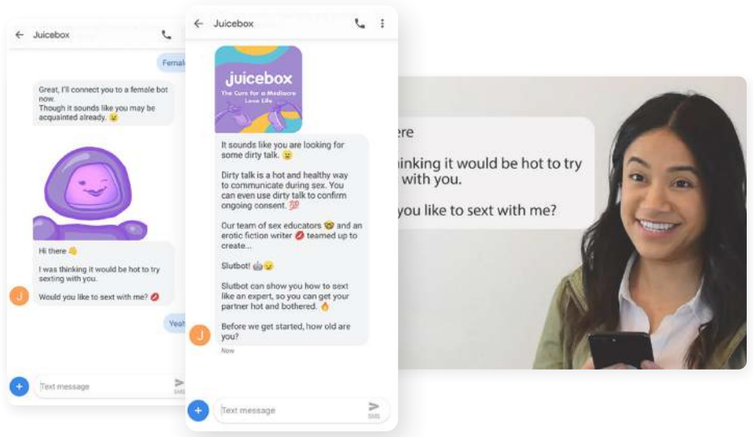
Contro

// Accessibili solo da una classe sociale molto elevata
// Impossibilità di visionare i possibili daters prima di acquistare il pacchetto

https://www.themmeagency.com/

Benessere e apprendimento

juicebox



SlutBot: Juicebox

Chatbot fruibile su Discord o attraverso messaggistica telefonica

Descrizione

SlutBot: Juicebox è una chatbot per il sexting sviluppata da educatori sessuali e scrittori di fiction erotiche e fruibile da messaggistica con il proprio numero di telefono o sulla piattaforma Discord. Slutbot è uno spazio sicuro che permette di praticare il dirty talk con un android, in base alle proprie esigenze e curiosità. In questo modo gli utenti possono trovare ispirazione, imparare a conoscersi e a sviluppare una maggiore fiducia in se stessi e nella propria sessualità.

Utenza

Chiunque voglia fare pratica di sexting in sicurezza.

Pro

// Strumento per fare pratica di sexting in sicurezza
// Possibilità di arricchire il linguaggio per esprimere i propri desideri
// Differenti modalità di linguaggio a seconda delle preferenze sessuali
// Possibilità di chattare con bot maschili, femminili e binari

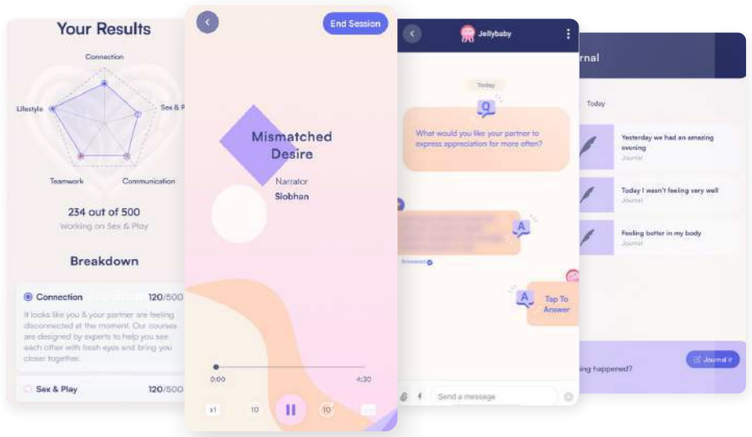
Contro

// L'interazione con il bot può risultare noiosa per alcuni
// Inclusività in riferimento ai vari orientamenti sessuali da migliorare
// Piattaforma utilizzata per il servizio di non facile fruizione

https://www.juiceboxit.com/

Benessere e apprendimento

blueheart



Blueheart

App mobile

Descrizione

Blueheart è un'app per la terapia di coppia che si pone l'obiettivo di risolvere i problemi ne rapporti sessuali tra i partner. Dopo aver svolto un test, i partner ricevono un piano creato da terapisti esperti che suggerirà attività quotidiane da fare in autonomia e con la propria metà. Vi è anche la possibilità di prenotare un incontro virtuale con un esperto qualificato per approfondire e coach per assistere gli utenti.

Utenza

Coppie per risolvere problemi nei rapporti sessuali.

Pro

// Attività guidate per migliorare i rapporti sessuali di coppia
// Possibilità di prenotare sessioni con esperti terapeuti e coach
// Diario con obiettivi da raggiungere e raggiunti

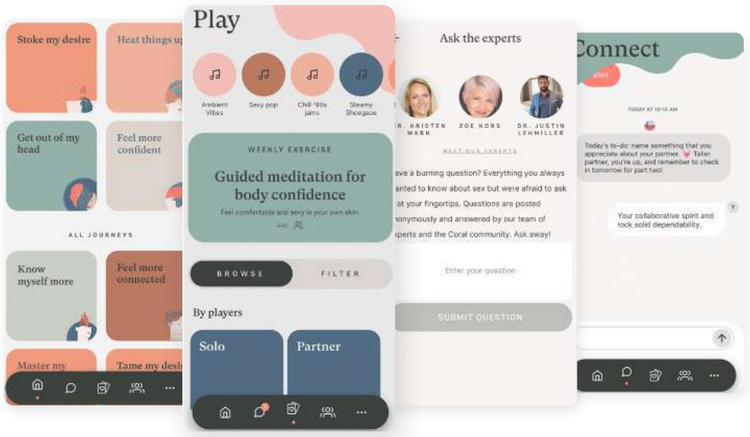
Contro

// Non disponibile in italiano
// Numero limitato di contenuti

https://www.blueheart.io/

Benessere e apprendimento

Coral



Coral

App mobile

Descrizione

Coral è un'app di educazione sessuale che aiuta le persone a migliorare la connessione sessuale nella coppia, ma anche individualmente. Attraverso brevi corsi dotati di quiz interattivi, registrazioni audio l'app offre soluzioni pratiche per approfondire la propria sessualità. Cora dispone anche di un forum di discussione per interagire con esperti e di un diario sessuale personalizzato per aiutare l'utente a tracciare il progresso.

Utenza

Coppie e single che vogliono migliorare e/o approfondire il loro piacere sessuale.

Pro

// Brevi corsi realizzati da esperti
// Esercizi guidati per approfondire la propria sessualità
// Messaggi in app con esperti in coppia
// Possibilità di chattare anonimamente con gli esperti
// Giochi per coppie e individuali

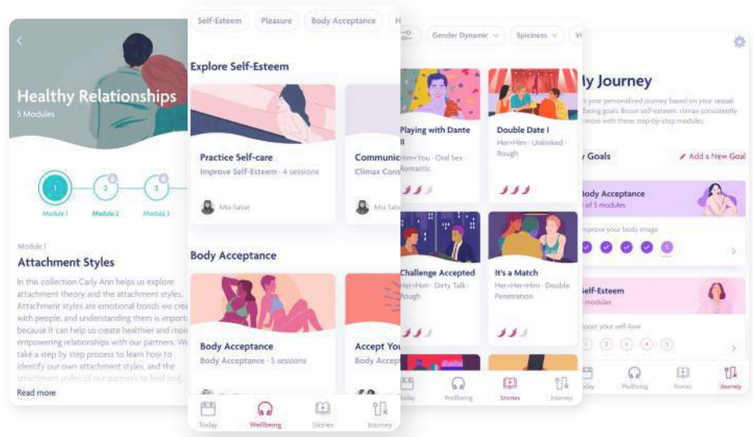
Contro

// Contenuti principalmente incentrati su un utenza femminile
// Contenuti non disponibili in italiano
// Piani di pagamento costosi

https://getcoral.app/

Benessere e apprendimento

emjoy



Emjoy

App mobile

Descrizione

Emjoy è un'app di educazione sessuale realizzata da esperti per aiutare le donne a raggiungere il piacere femminile migliorando il loro rapporto con la sessualità. Attraverso degli audio l'app propone dei percorsi basati su temi specifici come: il raggiungimento del piacere sessuale, l'accettazione del corpo, la comunicazione nel sesso etc. Emjoy dispone anche di storie pensate per stimolare l'immaginazione e per raggiungere il piacere attraverso l'autoerotismo.

Utenza

Donne che vogliono approfondire il proprio benessere sessuale.

Pro

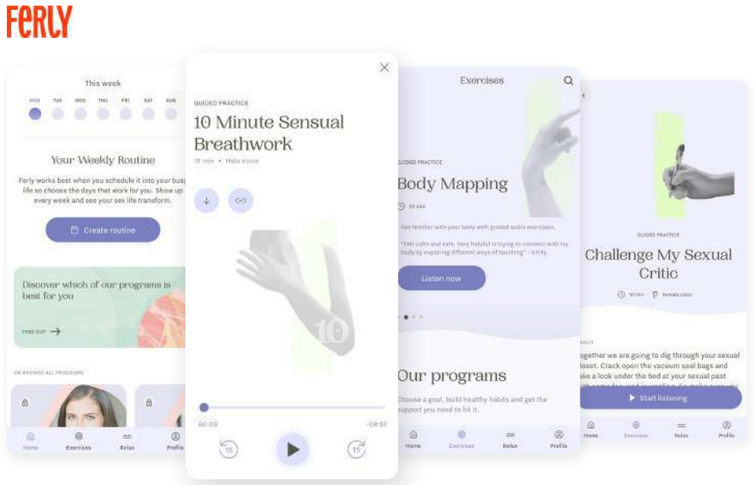
// Moduli audio per conoscere meglio i propri desideri sessuali
// Moduli audio per migliorare il proprio rapporto con la sessualità
// Esplorare fantasie sessuali attraverso audio per autoerotismo
// Possibilità di tenere sotto controllo gli obiettivi raggiunti

Contro

// Non disponibile in italiano
// Non sono disponibili esperti per incontri individuali

https://www.letsemjoy.com/

Benessere e apprendimento



Ferly

App mobile

Descrizione

Ferly è un'app di educazione sessuale progettata da esperti del settore che promuove esperienze sessuali più consapevoli. Dopo aver risposto ad alcune domande sulla propria sessualità e stile di vita, Ferly fornisce suggerimenti personalizzati sulla base delle proprie necessità. Il tutto attraverso guide audio e storie di testimonianze offre una serie di lezioni sul benessere sessuale. Sull'app vi è anche una sezione dedicata al monitoraggio dei progressi.

Utenza

Donne che vogliono approfondire il proprio benessere sessuale.

Pro

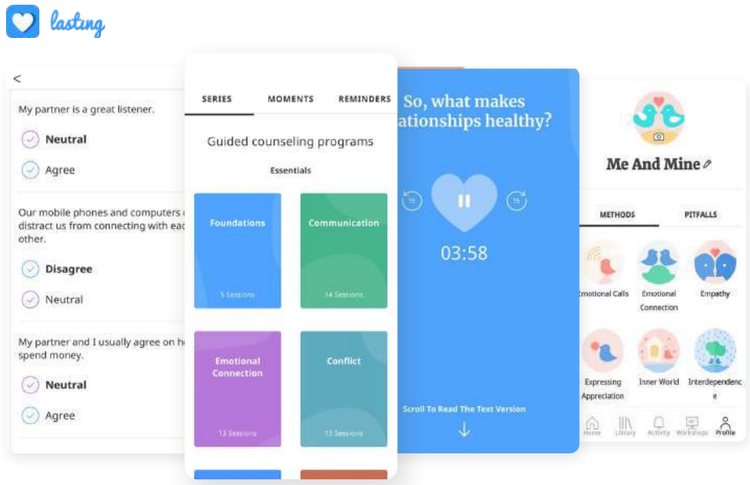
// Fruizione di audio per approfondire il proprio benessere sessuale
// Esercizi e guide per fare pratica
// Diario per monitorare i progressi

Contro

// Contenuti non disponibili in italiano
// Non vi è la possibilità di mettersi in contatto con professionisti

https://weareferly.com/

Benessere e apprendimento



Lasting

App mobile

Descrizione

Lasting è un'app per la consulenza sessuale per le coppie con problemi durante i rapporti sessuali che aiuta a migliorare le capacità comunicative. Attraverso materiali didattici facili da capire e completi in formato audio è possibile fruire di contenuti appositamente studiati per gli utenti. Attraverso l'app è possibile prenotarsi a workshop specifici svolti su piattaforme di videochiamata esterne all'app.

Utenza

Coppie per risolvere problemi nei rapporti sessuali.

Pro

// Materiali didattici in formato audio per migliorare i rapporti sessuali di coppia
// Workshop su zoom con terapisti esperti
// Esercizi da sperimentare in coppia e/o in autonomia

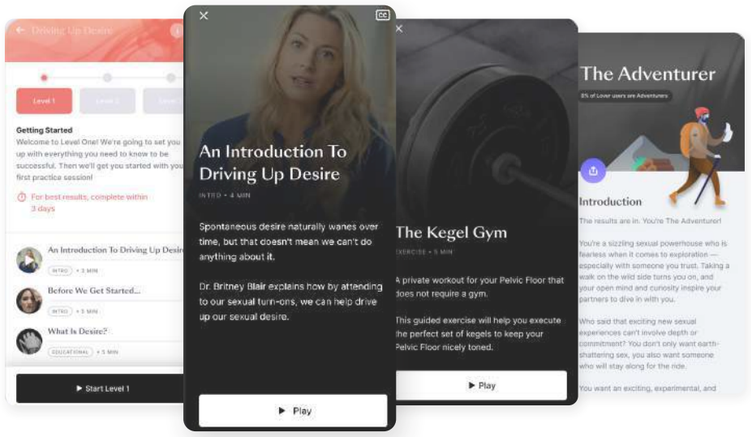
Contro

// Non sono presenti opzioni di messaggistica o terapia di coppia individuale
// Bot AI è utile solo come diario guidato
// Non disponibile in italiano

https://getlasting.com/

Benessere e apprendimento

LOVER



Lover

App mobile

Descrizione

Lover è un'app di educazione sessuale che mira ad abbattere i tabù sulla sessualità individualmente o in coppia. Attraverso un processo di onboarding (una diagnosi digitale) sviluppa una breve valutazione per definire obiettivi da raggiungere attraverso esercizi, attività e moduli di apprendimento, tutti progettati da un team di medici. Vi è anche la possibilità di prenotare un incontro anonimo con un esperto qualificato per approfondire aspetti personali.

Utenza

Coppie e single che vogliono migliorare la loro situazione sessuale.

Pro

// Guide audio e video per approfondire la propria intimità
// Esercizi da sperimentare in coppia e/o in autonomia
// Esperti disponibili per approfondire temi specifici
// Possibilità di prenotare gli incontri in anonimo

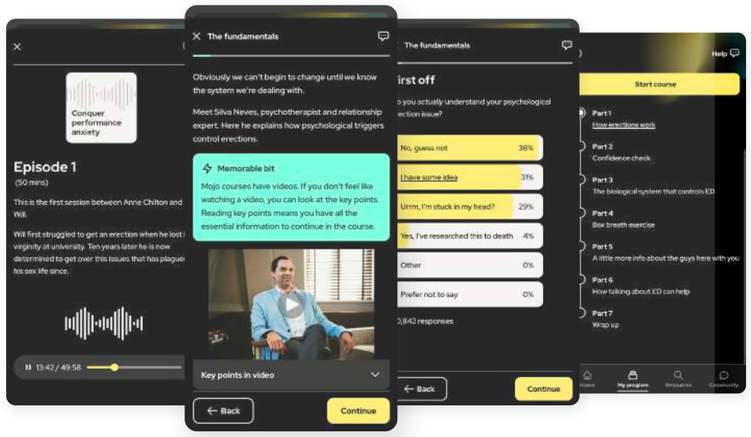
Contro

// Poco utile per persone non in coppia
// Poco utile per chi ricerca sessualità non tradizionale
// Offerta limitata rispetto ai contenuti
// Non disponibile in italiano

https://getcoral.app/

Benessere e apprendimento

mojo



Mojo

App mobile

Descrizione

Mojo è un'app mobile che fornisce risorse ed esercizi per gli uomini con problemi di erezione. Attraverso video corsi, podcast, meditazioni ed esercizi realizzati da psicologi, urologi, fisioterapisti; fornisce contenuti che aiutano a risolvere vari problemi sessuali. L'app fornisce anche sessioni di gruppo condotte online, ma anche eventi dal vivo e l'opportunità di interagire direttamente con il gruppo di specialisti di Mojo, nonché con la comunità di uomini presenti sull'app.

Utenza

Uomini con problemi sessuali.

Pro

// Contenuti per approfondire temi del benessere sessuale
// Esercizi pratici realizzati da esperti
// Sessioni di gruppo per confrontarsi con gli esperti e con la comunità

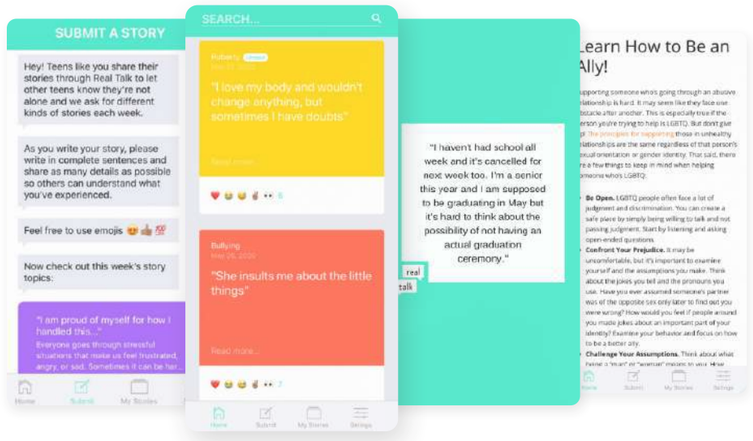
Contro

// Non vi è la possibilità di prenotare un incontro con un esperto individualmente
// Contenuti non disponibili in italiano

https://mojo.so/

Benessere e apprendimento

real talk



Real Talk

App mobile

Descrizione

Real Talk è un'app per in cui gli adolescenti possono condividere le loro storie sui temi della sessualità, in modo sicuro e anonimo. Le storie condivise si basano su esperienze reali, questo aiuta i ragazzi a normalizzare argomenti sensibili. Vengono inoltre proposti, dagli esperti, portali e pagine di approfondimento per aiutare i ragazzi a trovare le spiegazioni ai loro dubbi consultabili direttamente dall'app.

Utenza

Adolescenti.

Pro

// Condivisione di storie personali in modalità anonimo
// Consultazione di storie altrui selezionabili attraverso filtri
// Accesso ad informazioni e risorse per approfondire temi specifici

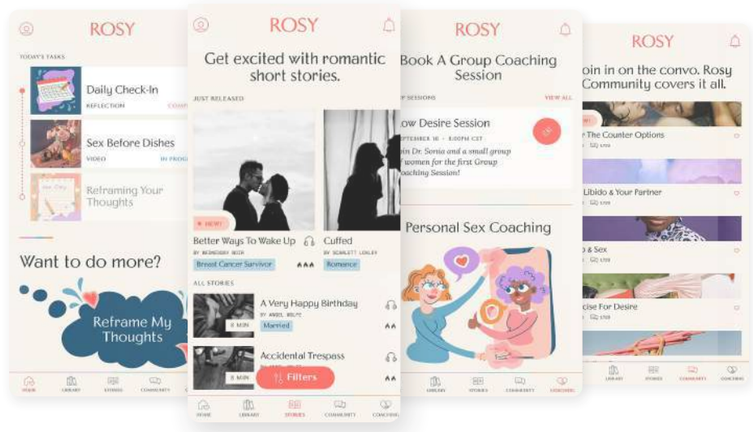
Contro

// Non vi è la possibilità di mettersi in contatto con esperti
// Non vi è la possibilità di mettere in contatto ragazzi tra loro

Real Talk

Benessere e apprendimento

ROSY



Rosy

App mobile

Descrizione

Rosy è un'app di educazione sessuale per donne sviluppata da dottori e psicologi. Adatta per chi vuole affrontare problemi di disfunzione sessuale prendendosi cura della mente e del fisico. Attraverso video educativi, audio erotici, sessioni con coach. È disponibile anche una sezione in cui è possibile condividere e imparare dagli altri membri dell'app chiedendo consigli su temi specifici.

Utenza

Donne che vogliono approfondire il proprio benessere sessuale.

Pro

// Guide audio e video per approfondire la propria intimità
// Esperti disponibili per approfondire temi specifici individualmente o in piccoli gruppi
// Comunità per avere supporto e chiedere consigli

Contro

// Contenuti pensati solo per le donne
// Pochi contenuti disponibili
// Non disponibile in italiano

https://meetrosy.com/

Benessere e apprendimento

Sex Education

Serie TV

Descrizione

Sex Education è una serie televisiva britannica pensata per Netflix ed incentrata su alcuni adolescenti in età liceale. Il protagonista è figlio di una terapista sessuale molto nota e questo fungerà da pretesto per affrontare durante la serie molte tematiche relative all'affettività ed alla sessualità. È un esempio di educazione sessuale sotto forma intrattenitiva ed accessibile a tutti.

Utenza

Chiunque sopra ai 16 anni.

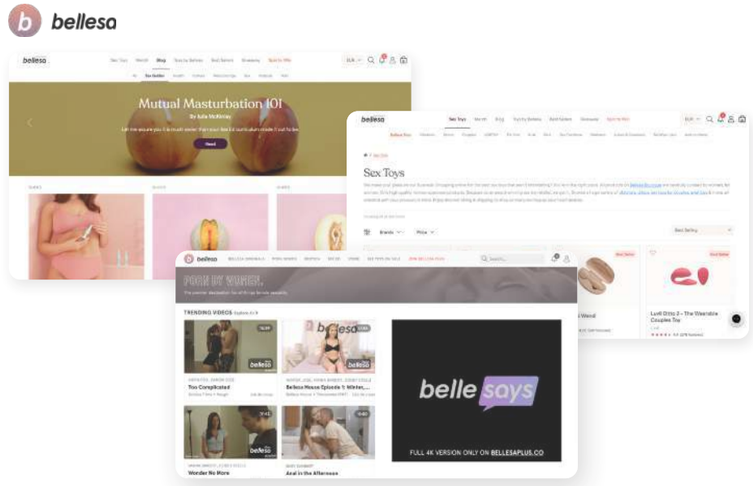
Pro

// Educazione all'affettività ed alla sessualità attraverso un format intrattenitivo e leggero
// Superamento di tabù e stereotipi relativi alla sessualità
// Inclusione delle tematiche LGBTQAI+ e delle sessualità atipiche

Contro

// Possibilità che alcuni insegnamenti non risultino chiari o vengano fraintesi

https://www.netflix.com/it/title/80197526



Bellesa

Sito web

Descrizione

Bellesa è una piattaforma web che offre contenuti porno femminista, inclusivi, ma soprattutto etici con l'obiettivo di rappresentare una visione più reale dei rapporti sessuali rispetto ai contenuti che si trovano sui più comuni portali porno. Buona parte dei contenuti sono gratuiti grazie alla loro rete di partnership. Bellessa offre contenuti video, storie erotiche e articoli sulla salute sessuale e vende anche giocattoli erotici.

Utenza

Chiunque per autoerotismo, ma principalmente usato da donne.

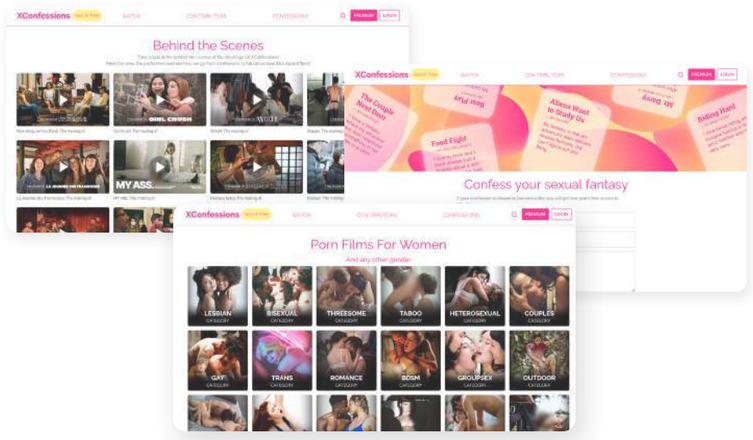
Pro

// Contenuti di facile fruizione per sperimentare la sessualità
// Esplorare fantasie sessuali attraverso storie e video
// Buona parte dei contenuti sono disponibili gratuitamente
// Articoli per approfondire temi di salute sessuale
// Inclusivo per le persone omosessuali e bisessuali
// Inclusivo per persone con interessi verso la sessualità kinky

Contro

// Non inclusivo per le persone transgender
// Non inclusivo per le persone con disabilità

https://www.bellesa.co/



XConfessions

Sito web

Descrizione

XConfessions è una piattaforma web che offre un catalogo di film, interviste, filmati dietro le quinte e confessioni scritte e illustrate pornografici etici. XConfessions attraverso i suoi film cerca di andare oltre i tradizionali ruoli di genere rompendo gli stereotipi sulla sessualità, il desiderio e l'intimità. Inoltre ogni mese trasforma due delle confessioni anonime che ricevono sul portale in cortometraggi erotici per rendere i loro desideri realtà.

Utenza

Chiunque per autoerotismo.

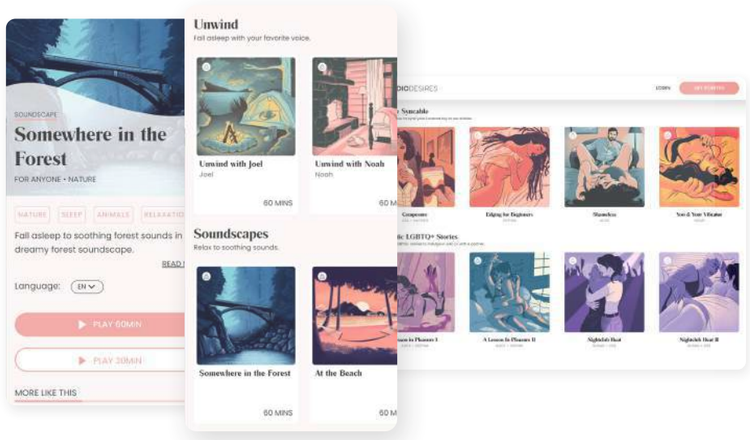
Pro

// Contenuti di facile fruibili per sperimentare la sessualità
// Contenuti video di alta qualità
// Attenzione e trasparenza sul trattamento degli attori e dei performers
// Inclusivo per tutte le persone della comunità LGBTQ+
// Inclusivo per persone con interessi verso la sessualità kinky

Contro

// Non inclusivo per le persone con disabilità
// Contenuti disponibili solo con abbonamento mensile

https://xconfessions.com/



Audiodesires

Sito web

Descrizione

Audiodesires è un sito web per donne e coppie. La piattaforma presenta una vasta libreria di storie audio erotiche con contenuti aggiornati ogni settimana. Audiodesired contiene anche audio guide curate da esperti per aiutare le donne a raggiungere il piacere.

Utenza

Donne e coppie per autoerotismo.

Pro

// Esplorare fantasie sessuali attraverso audio storie
// Inclusivo anche per la comunità LGBTQ+
// Inclusivo per persone con interessi verso la sessualità kinky

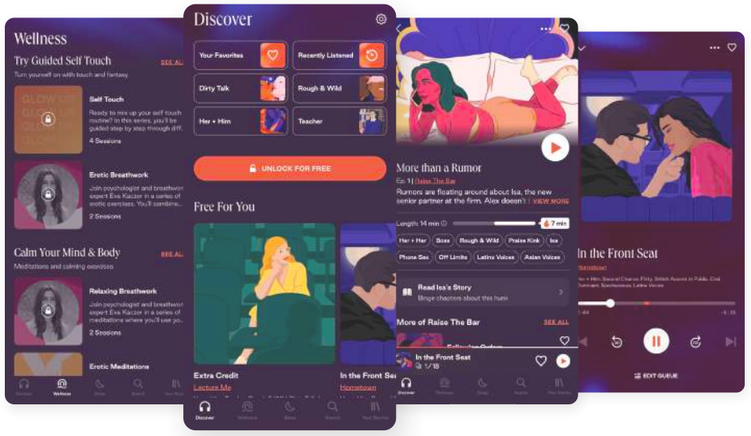
Contro

// Contenuti non disponibili in italiano

https://audiodesires.com/

Benessere e apprendimento

Dipsea



Dipsea

App mobile e sito web

Descrizione

Dipsea è un servizio fruibile da mobile app e dal web che consente alle persone di ascoltare storie erotiche di ogni genere. Attraverso tag appositamente studiati gli utenti possono facilmente navigare tra le categorie per trovare le storie più adatte a loro (come "BDSM", "sesso in pubblico"). Offre anche una sezione di benessere dedicata, completa di utili informazioni pratiche sulla sessualità e su fantasie guidate.

Utenza

Adulti per autoerotismo.

Pro

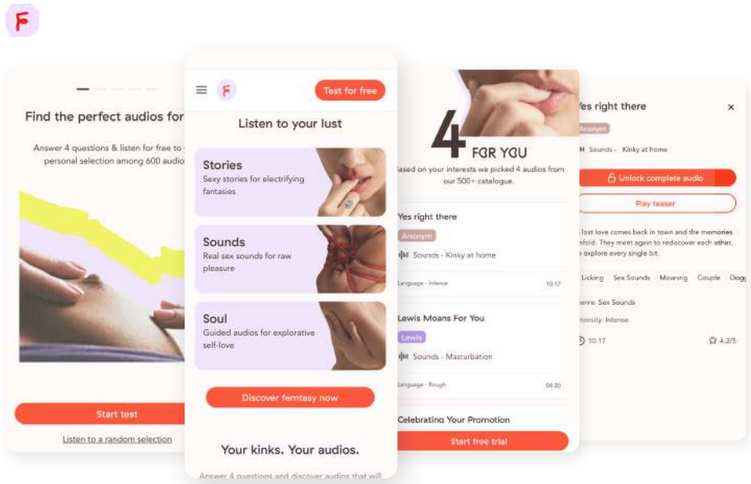
// Esplorare fantasie sessuali attraverso audio storie
// Inclusivo anche per tutta la comunità LGBTQ+
// Molteplici voci disponibili per ascoltare le storie
// Sezione di approfondimento per approfondire temi sessuali

Contro

// Contenuti non disponibili in italiano

https://www.dipseastories.com/

Benessere e apprendimento



Femtasy

App mobile e sito web

Descrizione

Femtasy è un'app e un sito web che dispone di più di 1.500 tracce audio nel quale vengono raccontate storie, suoni per attivare fantasie sessuali, nonché guide audio per esplorare il proprio piacere sessuale. Fruibili da chiunque ma principalmente pensati per donne.

Utenza

Donne per autoerotismo.

Pro

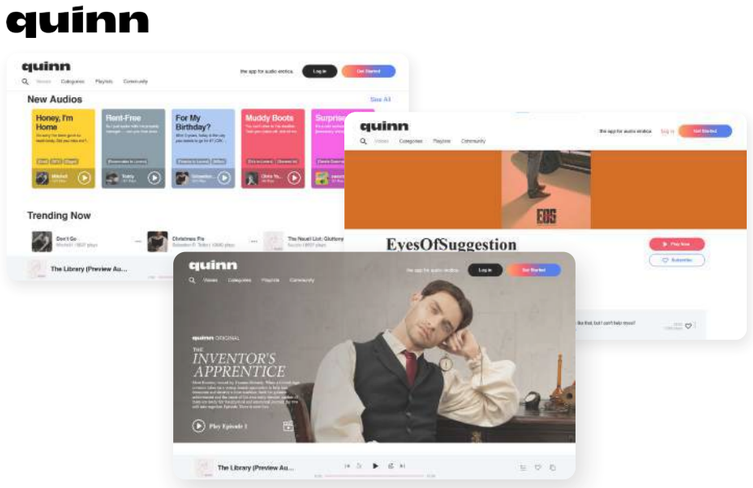
// Esplorare fantasie sessuali attraverso audio per autoerotismo
// Possibilità di attivare nuove fantasie sessuali
// Inclusivo per persone con interessi verso la sessualità kinky

Contro

// Contenuti non disponibili in italiano

https://www.femtasy.com/en-GB

Benessere e apprendimento



Quinn

Sito web

Descrizione

Quinn è un sito web che consente sia di ascoltare audio di storie erotiche per autoerotismo, ma anche di caricarne personalmente. Con più di 150 tag tra cui scegliere è possibile seguire i creator più interessanti. La piattaforma è quindi autogestita dagli stessi utenti che pubblicano i loro contenuti erotici.

Utenza

Adulti per autoerotismo.

Pro

// Fruizione di storie audio per autoerotismo
// Possibilità di realizzare e divulgare storie dagli stessi utenti
// Numerose categorie tra cui scegliere

Contro

// Contenuti sono tutti in lingua inglese
// Contenuti realizzati da non esperti
// Contenuti possono risultare poco coinvolgenti

https://www.tryquinn.com/

Benessere e apprendimento

Making of Love

Film, doc serie, libro, laboratori

Descrizione

Making of Love è un collettivo intergenerazionale composto da quattro ragazze e quattro ragazzi che trattano di educazione sessuale. Dal progetto è nata una doc serie, una fiction, un libro, dei laboratori e molto altro con l'obiettivo di parlare ai propri coetanei di educazione sessuale. I temi affrontati vanno dal piacere alla consapevolezza, dal genere al consenso, per aprire un dibattito sul corpo e sulla sessualità nelle scuole.

Utenza

Adolescenti.

Pro

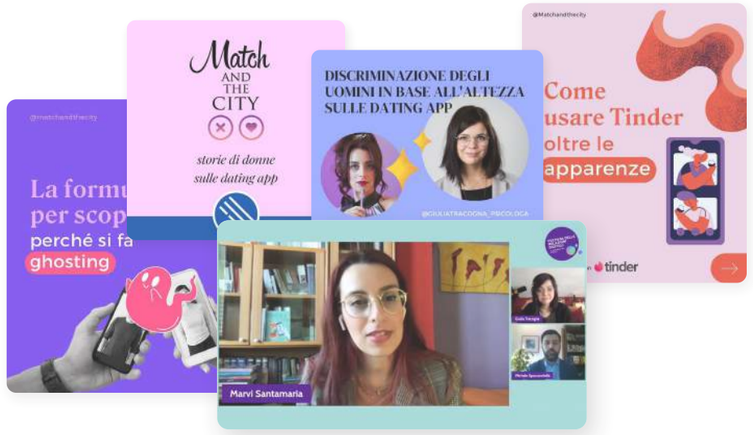
// Divulgazione non formale per parlare di educazione sessuale
// Libro e laboratori per approfondire il piacere, il corpo e la sessualità
// Divulgazione attraverso incontri di persona nelle scuole

Contro

// Mancanza di una divulgazione di contenuti per approfondire la sessualità settimanalmente

https://www.makingoflove.it/

Benessere e apprendimento



Match and the city

Blog, post, libro, podcast

Descrizione

Match and the city è una community che concentra la sua attenzione sulla divulgazione di contenuti relativi al mondo degli appuntamenti online. Attraverso il blog, post instagram, podcast nonché libri e molto altro Marvi Santamaria, in collaborazione con esperti di vari settori chiamati ad hoc discute sui temi relativi al dating e all femminile, per raccontare storie di sessualità e disagio nate dalle app come Tinder.

Utenza

Donne e uomini che vivono il mondo del dating, ma principalmente popolato da donne.

Pro

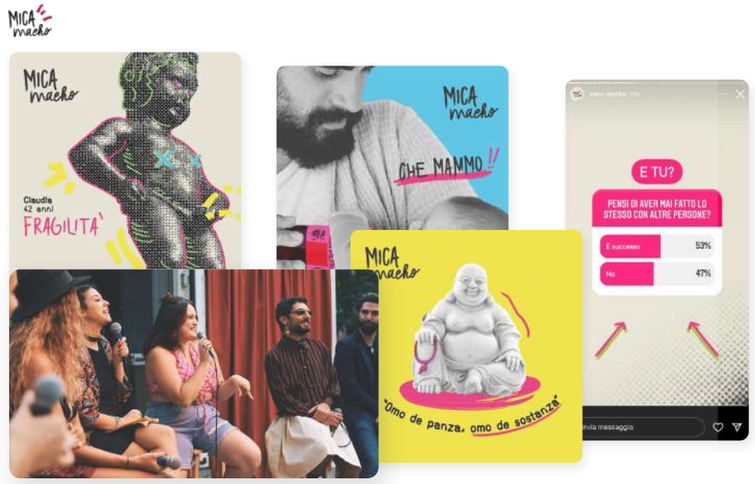
// Divulgazione di contenuti per discutere sui problemi del dating
// Spazio di confronto tra utenti ed con esperti
// Raccolta delle storie di altri daters
// Possibilità di ridurre la frustrazione da dating app prendendo consapevolezza del mezzo

Contro

// Poche voci maschili nella community

https://www.instagram.com/matchandthecity/

Benessere e apprendimento



MICA Macho

Post, workshop, eventi

Descrizione

MICA Macho è una community e uno spazio aperto per ripensare il maschile. Rappresenta gli uomini che sono stanchi della virilità machista e che vogliono vivere modi nuovi e diversi di essere maschi. Attraverso la divulgazione sui social, workshop, eventi e molto altro propongono contenuti inerenti il sesso, genere, identità, orientamento e molto altro.

Utenza

Uomini.

Pro

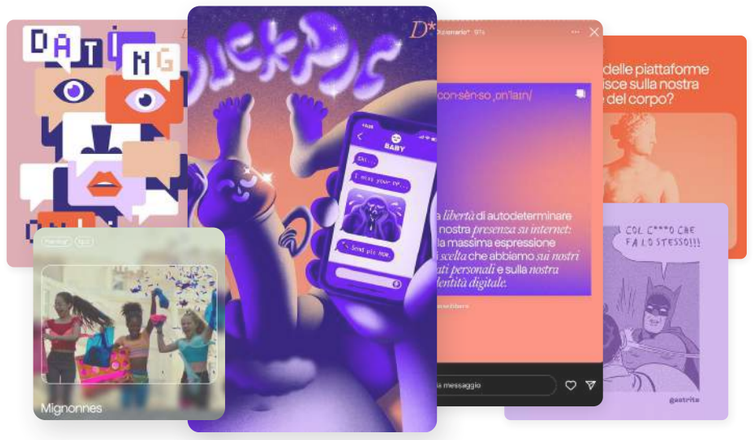
// Raccolta di contenuti teorici per ripensare il genere maschile
// Raccolta delle storie degli utenti in anonimo
// Utilizzo di quiz interattivi
// Sessioni di gruppo online e offline

Contro

// Mancanza di un portale per fruire dei contenuti

https://www.instagram.com/mica.macho/?hl=it

Benessere e apprendimento



Non Sei Libero

Post

Descrizione

Non Sei Libero è una community online nata come campagna pubblicitaria per sensibilizzare ed informare sul fenomeno del revenge porn per condannare atteggiamenti e comportamenti discriminatori e nocivi sul web, promuovendo, al contempo, una cultura responsabile e positiva, anche e soprattutto nell'ambito della sessualità. Oggi porta avanti più rubriche che trattano di libertà e limiti nel digitale.

Utenza

Chiunque.

Pro

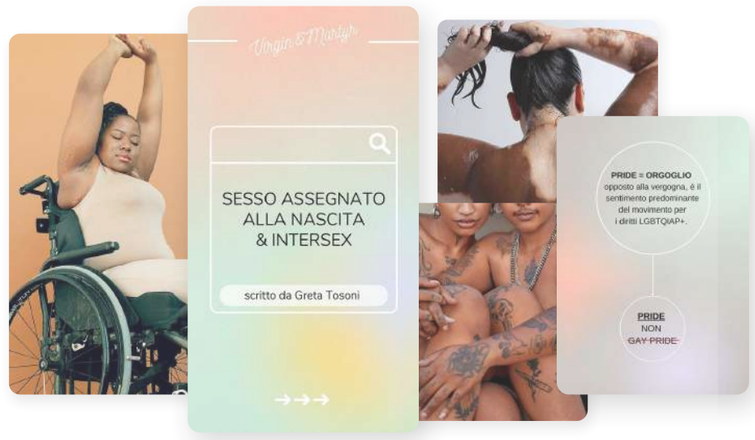
// Raccolta di contenuti teorici per informare sul digitale
// Contenuti di facile fruizione

Contro

// Mancanza di un portale per fruire dei contenuti

https://www.instagram.com/nonseilibero/

Benessere e apprendimento



Virgin & Martyr

Post, incontri educativi, laboratori, eventi

Descrizione

Virgin & Martyr è un progetto collettivo di divulgazione e confronto su temi di educazione sessuale, socio-emotiva e digitale. Attraverso incontri educativi, laboratori ed eventi online e offline con l'intento di contrastare tabù, stereotipi, discriminazioni e violenze parlando di: corpo e immagine di sé, sicurezza digitale, cultura del consenso, emozioni e relazioni, sessualità e affettività, identità sessuale e violenza di genere e online.

Utenza

Scuole e comunità.

Pro

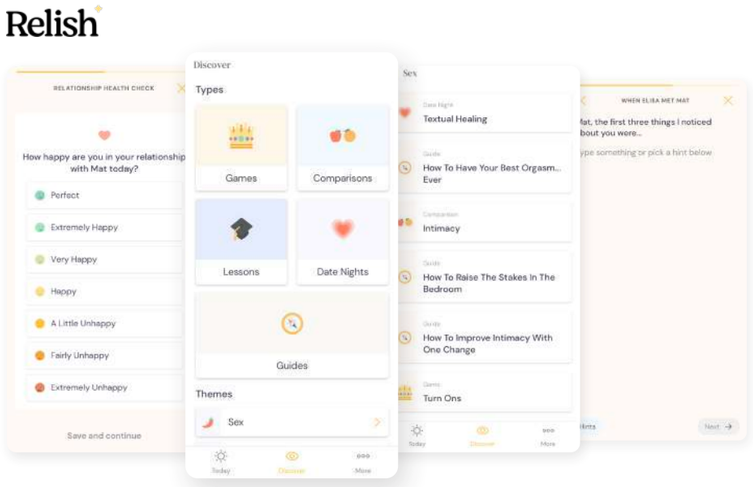
// Raccolta di contenuti sull'educazione sessuale
// Divulgazione accessibile e leggera
// Diffusione della cultura body positivity

Contro

// Contenuti fruibili solo dai social

https://www.virginandmartyr.com/

Benessere e apprendimento



Relish

App mobile

Descrizione

Relish è un'app per le coppie che vogliono migliorare la comunicazione e l'intimità. Dopo aver svolto un breve test con domande sulla propria relazione Relish realizza un piano basato sulle esigenze della coppia. Attraverso lezioni, guide, quiz e giochi e molto altro che vanno dalla gestione delle emozioni, alla comunicazione, agli aspetti sessuali utilizzando gli strumenti della psicologia cognitiva. Vi è anche la possibilità di mettersi in contatto con un esperto.

Utenza

Coppie che vogliono raggiungere una maggiore connessione .

Pro

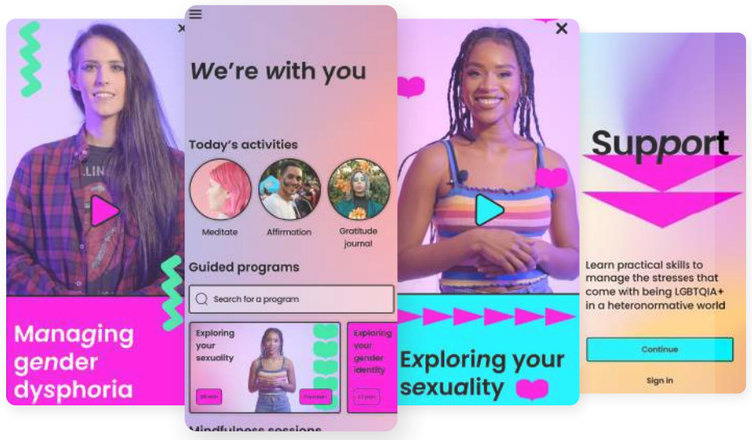
// Lezioni e guide pratiche su come raggiungere una migliore connessione
// Giochi e attività da svolgere in coppia giornalmente
// Diario personale per tenere traccia dei propri pensieri
// Possibilità di mettersi in contatto con esperti

Contro

// Non vi è la possibilità di pianificare le attività nei giorni preferiti dalla coppia
// Molteplici bug di sistema rendono l'app poco utile

https://hellorelish.com/

Benessere e apprendimento



Kalda

App mobile

Descrizione

Kalda è un'app mobile che si concentra sul benessere mentale della comunità LGBTQAI+ proponendo programmi sotto forma di video lezioni, esercizi pratici e sessioni di gruppo realizzati da terapeuti appartenenti alla comunità per raggiungere il benessere mentale con strumenti tipici della terapia cognitiva comportamentale.

Utenza

Comunità LGBTQ+

Pro

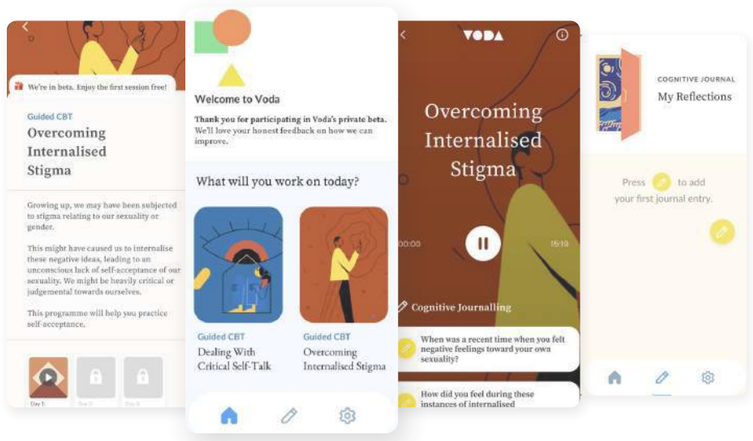
// Strumento di supporto per la comunità lgbtq+
// Contenuti video realizzate da terapeuti esperti

Contro

// Numero di contenuti limitati
// Contenuti non disponibili in italiano

https://www.kalda.co/

Benessere e apprendimento



Voda

App mobile

Descrizione

Voda è un'app mobile che propone programmi di terapia di genere e sessualità e affermazioni quotidiane e journaling cognitivo per la comunità LGBTQAI+ realizzati insieme a psicoterapeuti queer. Attraverso podcast, guide ed esercizi l'app supporta la comunità per affrontare ansia e stress della vita quotidiana e raggiungere il benessere mentale con strumenti tipici della terapia cognitiva comportamentale.

Utenza

Comunità LGBTQ+.

Pro

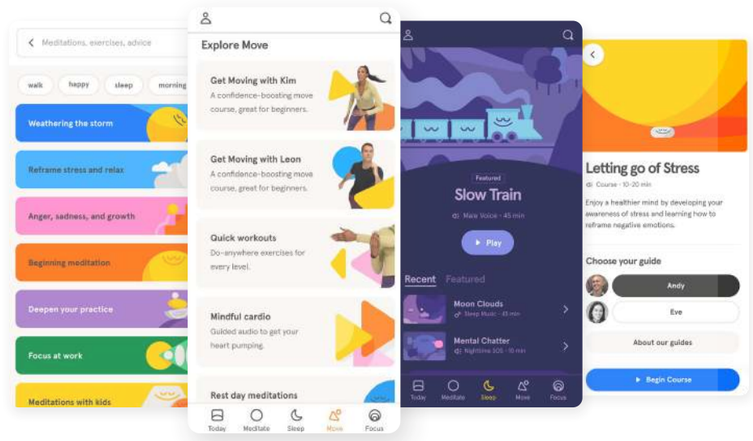
// Strumento di supporto per la comunità lgbtq+
// Contenuti audio e guide studiate appositamente da esperti
// Programmi varietà di programmi su differenti tematiche
// Diario personale per annotare le proprie riflessioni
// Diario crittografato per la sicurezza degli utenti

Contro

// Diario poco personalizzabile
// Non vi è la possibilità di mettersi in contatto con esperti

https://www.voda.co/

Benessere e apprendimento



Headspace

App mobile e sito web

Descrizione

Headspace è un'app mobile e un sito web per la meditazione consapevole. Grazie ad una biblioteca di contenuti diversificata e vasta l'app propone guide, video lezioni ed esercizi pratici per praticare la meditazione lavorando sul corpo e la mente, crea numerosi percorsi per gli utenti per conoscere e utilizzare la consapevolezza per migliorare il loro benessere attraverso un apprendimento consapevole.

Utenza

Persone che vogliono praticare una meditazione consapevole.

Pro

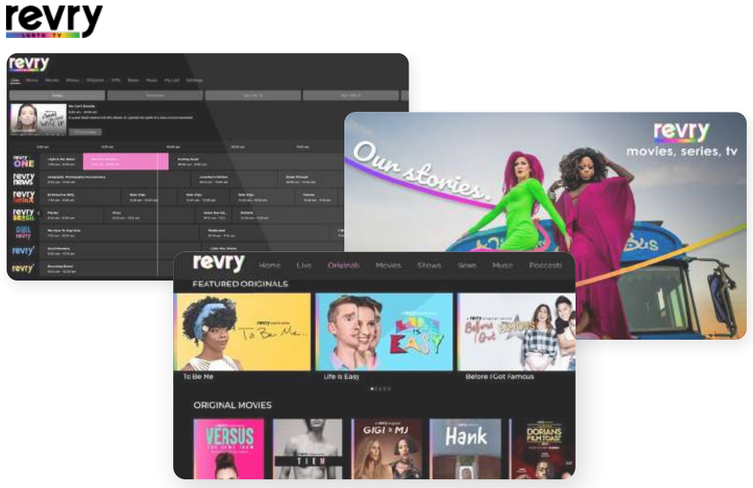
// Guide e lezioni personalizzate
// Meditazione per la gestione delle relazioni e delle emozioni
// Esercizi e promemoria per esercitazioni quotidiane
// Monitoraggio dei progressi giornalieri

Contro

// Contenuti non disponibili in italiano
// Servizio clienti lento
// Corsi poco adatti chi pratica meditazione avanzata

https://www.headspace.com/

Benessere e apprendimento



Revry

App mobile, web, desktop e tv

Descrizione

Revry è un servizio di streaming gratuito che si concentra sulla divulgazione di contenuti. Offre una selezione curata di film, serie, documentari, podcast, musica e video trattando di tematiche LGBTQ, ma anche di diversità razziale ed etnica. Revry è una comunità di diversi registi, artisti, musicisti e visionari queer, alleati e multiculturali che si impegnano ad amplificare le voci della comunità mettendo in mostra l'intero spettro dell'esperienza queer.

Utenza

Comunità LGBTQ.

Pro

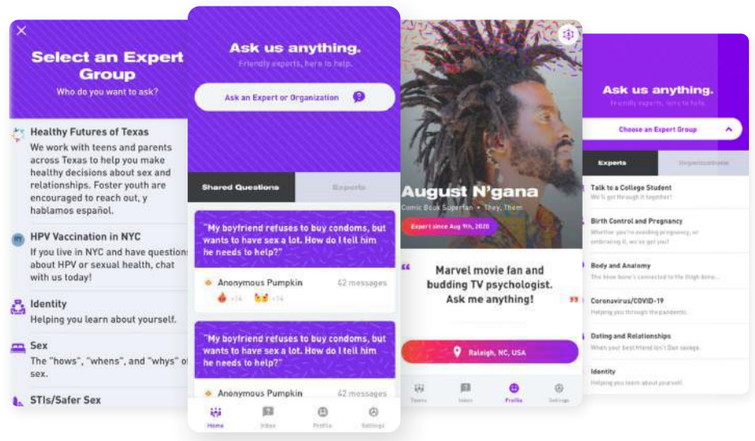
// Contenuti della comunità lgbtq+ di facile fruizione
// Espansione della cultura lgbtq+ attraverso la narrazione di storie queer
// Fruizione gratuita dei contenuti
// Organizzazione dei contenuti con filtri e categorie

Contro

// Bug di sistema rendono l'app inutilizzabile
// Non sono presenti contenuti in lingua italiana

https://www.revry.tv/

Benessere e apprendimento



OkaySo

App mobile

Descrizione

OkaySo è un'app con obiettivi no-profit che supporta le persone attraverso consigli da parte di esperti su questioni LGBTQ+, problemi di dating e relazioni, sesso, piacere e non solo. Le persone possono fare domande ad esperti in modo anonimo attraverso una chat ed essi risponderanno entro 24 ore. L'app è gestita da volontari che sono esperti, ricercatori e insegnanti, ma anche studenti formati o in formazione su temi di salute e benessere sessuale e relazioni sane.

Utenza

Comunità LGBTQ+.

Pro

// Strumento di supporto per la comunità LGBTQ+
// Possibilità di porre domande individuali ad esperti
// Vasta gamma di risposte che gli esperti hanno fornito ad altri utenti
// Piattaforma sicura utilizzabile in anonimato

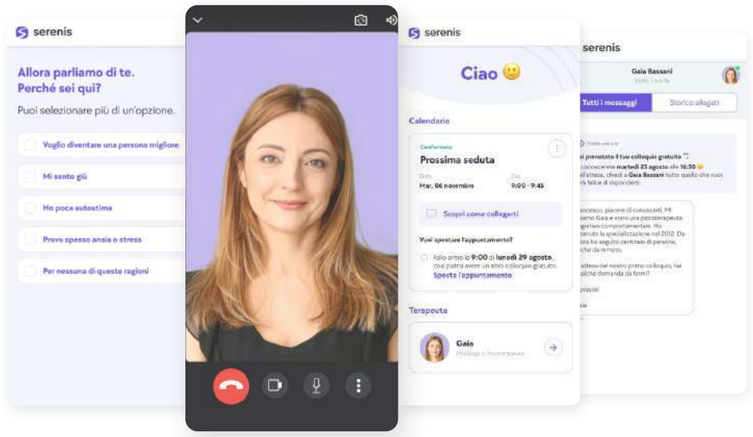
Contro

// Non vi sono contenuti in cui approfondire i dubbi proposti dagli utenti

https://www.letsemjoy.com/

Benessere e apprendimento

serenis



Serenis

App mobile e sito web

Descrizione

Serenis è una piattaforma per la terapia online fruibile sia da web che da mobile che mette in contatto terapeuti e coloro che hanno bisogno di un supporto psicologico. Serenis propone un questionario iniziale per conoscere meglio i problemi e le esigenze di ogni utente in modo da poterlo mettere in contatto con lo psicologo o lo psicoterapeuta più adatto a lui. Le sessioni vengono svolte completamente online.

Utenza

Persone che vogliono affrontare un percorso psicologico.

Pro

// Questionario per conoscere esigenze di ogni utente
// Piattaforma di contatto tra esperti e utenti
// Chat diretta con il terapeuta personale
// Gestione degli appuntamenti attraverso il calendario

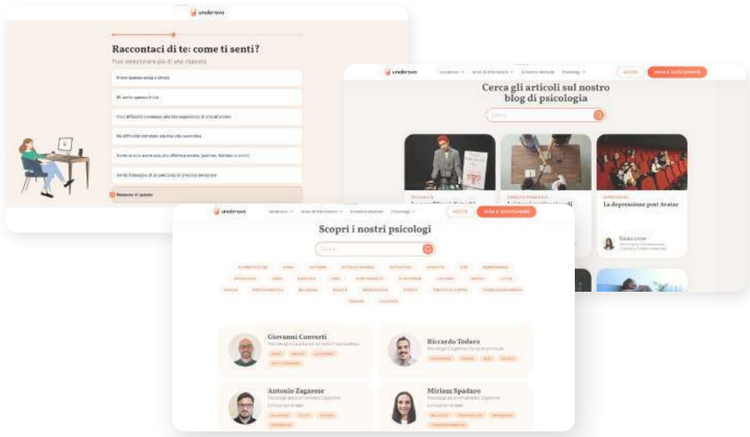
Contro

// Non vi è la possibilità di approfondire l'esperienza professionale del terapeuta

https://www.serenis.it/

Benessere e apprendimento

unobravo



Unobravo

App mobile e sito web

Descrizione

Unobravo è una piattaforma di psicologia online fruibile sia da web che attraverso una mobile app che mette in contatto terapeuti e coloro che hanno bisogno di un supporto psicologico. Unobravo propone un questionario iniziale per conoscere meglio i problemi e le esigenze di ogni utente in modo da poterlo mettere in contatto con lo psicologo o lo psicoterapeuta più adatto a lui. Le sessioni vengono svolte completamente online.

Utenza

Persone che vogliono affrontare un percorso psicologico.

Pro

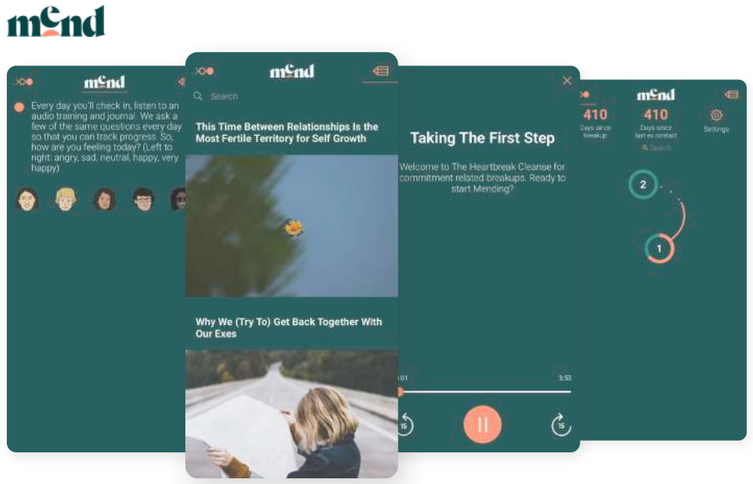
// Questionario per conoscere esigenze di ogni utente
// Piattaforma di contatto tra esperti e utenti
// Chat diretta con il terapeuta personale

Contro

// Mancanza di un calendario per gestire gli appuntamenti

https://www.unobravo.com/

Benessere e apprendimento



Mend

App mobile e sito web

Descrizione

Mend è un programma fruibile sia da sito web che dall'app pensata per coloro che sentono il bisogno di un supporto dopo una rottura o a seguito di un esaurimento. Lavorando con esperti di benessere, consapevolezza e salute mentale Mend propone contenuti di formazione attraverso corsi fruibili attraverso audio, pratiche ed esercizi utili e accesso alla community fruibile per entrare in contatto con persone che stanno seguendo lo stesso percorso.

Utenza

Persone che non riescono a superare la chiusura di un rapporto.

Pro

// Audio lezioni realizzate da esperti
// Esercizi pratici
// Diario per tenere sotto controllo i progressi
// Accesso alla community

Contro

// Non disponibile in lingua italiana
// Pochi contenuti disponibili nella versione gratuita

https://www.letsmend.com/

Quiz e gamification

Icebreaker Deck

Gioco di carte

Descrizione

Icebreaker Deck è un gioco da tavolo che spinge i partecipanti a scatenare discussioni significative e rafforzare le relazioni attraverso rompighiaccio, utilizzabile insieme ad amici, colleghi, con la famiglia, ma anche con estranei. Il mazzo è composto da 150 carte diviso in 6 categorie: vita, random, in profondità, esperienze, se potessi ..., e preferiresti ...

Utenza

Chiunque.

Pro

// Utile per rompere il ghiaccio con nuove persone che non si conoscono
// Facilitazione della conoscenza delle persone in profondità
// Possibilità di affrontare argomenti differenti grazie alla suddivisione per categorie

Contro

// Mancanza di personalizzazione delle carte

https://bestself.co/products/icebreaker-deck

Date Deck

Gioco di carte

Descrizione

Date Deck è un gioco da tavolo creato per aiutare le persone ad un primo appuntamento, a conoscersi meglio. Il mazzo di carte contiene 50 carte divise in 5 categorie di domande affrontando temi dai più leggeri ai più spigolosi con le categorie: rompighiaccio, gioca in sicurezza, questioni spigolose, questioni rischiose e esposte. I partecipanti scelgono una carta a caso e rispondono alle domande lasciando fluire la conversazione.

Utenza

Persone ad un primo appuntamento.

Pro

// Utile per rompere il ghiaccio ad un primo appuntamento
// Facilitazione della conversazione e conoscenza dell'altro
// Possibilità di selezionare argomenti più o meno spigolosi grazie alla suddivisione per categorie

Contro

// Mancanza di personalizzazione delle carte
// Alcuni partecipanti possono sentirsi vulnerabili nell'affrontare alcune delle domande

https://bestself.co/products/date-night-deck

Love Talk

Gioco di carte

Descrizione

Love Talk è un gioco per le coppie di lunga data che vogliono andare in profondità nella loro relazione. Il mazzo contiene 72 carte ognuna con una domanda.
Le carte guidando i partecipanti in una comprensione sempre più profonda invitando i partner a riflettere e comunicare con l'altro dialogando apertamente.
Vengono poste domande come "se mai ci sentissimo fuori sincronizzazione, cosa dovremmo fare?" o "quale pensi sia lo scopo dell'amore?".

Utenza

Coppie di lunga data che vogliono andare in profondità nella loro relazione.

Pro

// Riflessione profonda e comprensione dei propri sogni, paure e idee per la vita in coppia con l'altrə
// Apertura di un dialogo tra i partner di aspetti inerenti alla vita di coppia
// Guida verso i pensieri inespressi del partner
// Inclusivo per diversi generi, orientamenti sessuali e stili relazionali

Contro

// Non adatto alle coppie che sono nate da poco
// Il confronto diretto, con il proprio partner, non sempre facilita la comunicazione dei desideri più profondi
// Alcuni partecipanti possono sentirsi vulnerabili nell'affrontare alcune delle domande

https://intimacy.games/products/love-talk-card-game

Intimacy After Dark Deck

Kit di gioco

Descrizione

Intimacy After Dark Deck è un kit di gioco pensato principalmente per le coppie che vogliono creare una connessione sessaule più intima. Il kit è composto da 150 carte divise in 6 categorie e alcuni snack (cioccolata, marshmallow, biscotti etc.), alcune carte propongono delle domande per incentivare la conversazione e la comunicazione, altre invece propongono attività da provare per divertirsi e allo stesso tempo conoscersi più in profondità.

Utenza

Coppie che vogliono andare in profondità nei loro rapporti sessuali.

Pro

// Riflessione profonda e comprensione dei propri bisogni e desideri sessuali
// Facilita la comunicazione su aspetti sessuali tra i partecipanti al gioco
// Esplorazione delle proprie preferenze, fantasie e desideri sessuali attraverso categorie
// Inclusivo per diversi generi, orientamenti sessuali e stili relazionali

Contro

// Mancanza di personalizzazione delle carte
// Per alcuni partecipanti, il confronto diretto può non essere sufficiente per facilitare la comunicazione dei desideri più profondi

https://bestself.co/products/intimacy-after-dark-deck

Kinky Truth or Dare

Gioco da tavolo

Descrizione

Kinky Truth or Dare è un gioco che utilizza il metodo di obbligo e verità per accendere una serata. A turno un giocatore prende una delle strisce in cartoncino composta da due facce e chiede all'altro di scegliere tra obbligo e verità. Se l'altro giocatore sceglie obbligo questo sarà sfidato a fare ciò che la striscia propone, mentre se viene scelta la verità la persona dovrà rispondere alla domanda con sincerità.

Utenza

Chiunque voglia accendere una serata con fantasie kinky. Sono necessari almeno due partecipanti.

Pro

// Esplorazione di nuove fantasie sessuali
// Esplorazione di idee creative e modi nuovi per provare piacere
// Facilitazione nella comunicazione di fantasie sessuali kinky

Contro

// Non vi è la possibilità di personalizzare le strisce con le proprie fantasie
// Strumento non sufficiente a creare un dialogo aperto sui propri desideri tra i giocatori

https://www.uncommongoods.com/product/kinky-truth-or-dare

Sex Talk

Gioco di carte

Descrizione

Sex Talk è un gioco che aiuta ad indagare i desideri e le fantasie sessuali. Composto da 69, a turno, i giocatori pescheranno una carta leggendola ad alta voce, l'altro sarà così invitato a riflettere e comunicare con l'altro questo consentirà di aprire un dialogo e conoscersi più in profondità su aspetti come: "durante il sesso, cosa vorresti passare più tempo a fare?" e "cosa ti aiuta a rilassarti in modo da poter essere pienamente presente durante il sesso?"

Utenza

Chiunque voglia andare in profondità nei loro rapporti sessuali. Utilizzabile individualmente e in coppia.

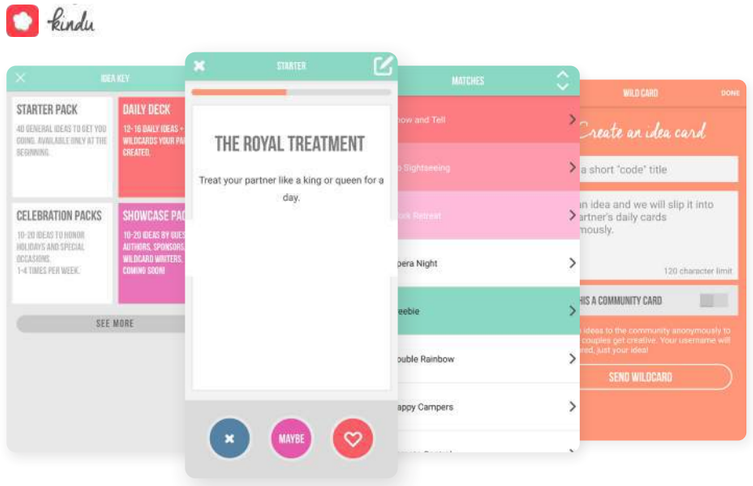
Pro

// Riflessione profonda e comprensione dei propri bisogni e desideri sessuali
// Facilita la comunicazione su aspetti sessuali tra i partecipanti al gioco
// Esplorazione delle proprie preferenze, fantasie e desideri sessuali
// Inclusivo per diversi generi, orientamenti sessuali e stili relazionali

Contro

// Mancanza di personalizzazione delle carte
// Complesso andare in profondità se i partecipanti non hanno consapevolezza dei propri bisogni e desideri
// Per alcuni partecipanti (se usato in coppia), il confronto diretto può non essere sufficiente per facilitare la comunicazione dei desideri più profondi

https://intimacy.games/products/sex-talk



Kindu

App mobile

Descrizione

Kindu è un'app che aiuta le coppie a comunicare e a sperimentare la sessualità di coppia giocando e divertendosi. Kindu propone idee per appuntamenti romantici, luoghi da visitare insieme al partner e desideri sessuali su delle card. I due partner potranno mettere un like nel caso siano interessati all'idea oppure eliminare la card se non fossero interessati, se vi è una compatibilità da entrambi i lati avviene il match che viene comunicato ad entrambi.

Utenza

Coppie per facilitare la comunicazione su aspetti sessuali.

Pro

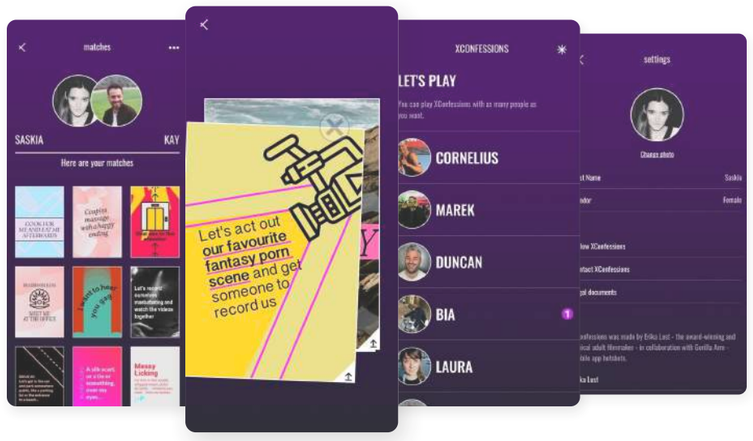
// Esplorare fantasie sessuali in coppia
// Esplorazione di idee creative e modi nuovi per provare piacere
// Facilitare la comunicazione di desideri sessuali tra i partners
// Fantasie relative alla sessualità kinky e tradizionale
// Possibilità di personalizzazione delle proprie fantasie

Contro

// Contenuti non disponibili in italiano
// Non si concentra sulla terapia o sul benessere sessuale della coppia

http://www.kindu.us/

Quiz e gamification



XConfessions App

App mobile

Descrizione

XConfession App è un'app che aiuta le coppie a scoprire nuove fantasie sessuali giocando. XConfessions app ha a disposizione centinaia di carte nelle quali propone posizioni, attività e giochi erotici che vanno dalla sessualità tradizionale a quella kinky. I due partner potranno mettere un like nel caso siano interessati all'idea oppure eliminare la card se non fossero interessati, se si crea un match da entrambi i lati questo viene comunicato ad entrambi così da iniziare a giocare.

Utenza

Chiunque volesse sperimentare nuove sessuali.

Pro

// Esplorare fantasie sessuali in coppia
// Esplorazione di idee creative e modi nuovi per provare piacere
// Facilitare la comunicazione di desideri sessuali tra i partners
// Fantasie relative alla sessualità kinky e tradizionale

Contro

// Contenuti non disponibili in italiano
// Non vi è la possibilità di inserire le proprie fantasie sessuali
// Non si concentra sulla terapia o sul benessere sessuale della coppia

https://xconfessions.app/

Quiz e gamification

Closer

Gioco di carte

Descrizione

Closer è un gioco di carte per conoscere e condividere con i partecipanti ricordi, storie, il passato e le aspirazioni per il futuro. Attraverso 95 carte i giocatori a turno estrarranno una carta che potrà essere una carta di "azione" o di "domanda". Quando un giocatore trova una carta azione questo dove scegliere chi dove eseguire ciò che viene descritto dalla carta, quando viene estratta la carta domanda il giocatore dovrà scegliere chi risponderà alla domanda.

Utenza

Chiunque.

Pro

// Utile per conoscere far emergere storie che generano emozioni
// Facilitazione della conoscenza delle persone in profondità
// Tipologie di carte azione e domanda consentono un'interazione più dinamica tra i partecipanti

Contro

// Mancanza di personalizzazione delle carte
// Utilizzabile con un minimo di quattro giocatori

https://closer.game/

Quiz e gamification

The Box of emotions

Carte

Descrizione

The Box of emotions è un cofanetto di carte che aiuta le persone a fare chiarezza sulle emozioni che provano e nutrire l'autocoscienza. Il box contiene 80 carte divise in 8 categorie, ogni carta è composta da due lati da un lato vi è una mini-valutazione di un'emozione, dal lato opposto un'illustrazione grafica che rappresenta l'emozione. Le carte consentono di riflettere sull'emozione che si sta provando in un dato momento dandogli un nome preciso.

Utenza

Chiunque voglia conoscere più in profondità le emozioni provate.

Pro

// Facilita la comprensione delle emozioni provate
// Aiuta a comprendere le proprie emozioni e quelle altrui

Contro

// Non fornisce strumenti per la riflessione delle cause che lo scatenano

https://us.laurenceking.com/products/the-box-of-emotions

Quiz e gamification

Where should we begin

Gioco di carte

Descrizione

Where should we begin è un gioco di carte utilizzabile in differenti contesti e con diverse persone: tra amici, familiari, colleghi, ma anche in coppia. Le carte guidano i partecipanti nella condivisione di storie vissute che raramente vengono condivise. Attraverso la condivisione, l'ascolto, il rischio, le risate e la scoperta è possibile far riemergere storie del passato aiutare i partecipanti a connettersi o a riconnettersi con gli altri giocatori.

Utenza

Chiunque voglia connettersi o riconnettersi con i partecipanti. Utilizzabile in coppia, tra amici, in famiglia e in contesti lavorativi.

Pro

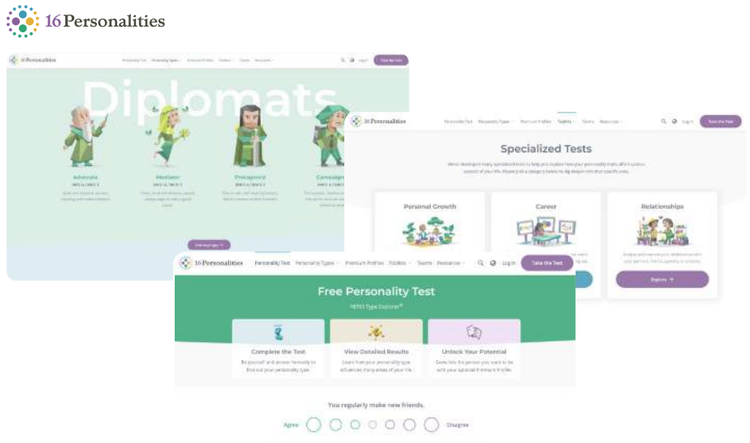
// Facilita la connessione o la riconnessione attraverso la condivisione di storie
// Personalizzazione del gioco a seconda dei partecipanti (per adattarlo a più contesti)

Contro

// Difficoltà nell'esplorazione profonda di bisogni e desideri

https://game.estherperel.com/

Quiz e gamification



16 personalities

Piattaforma web

Descrizione

16 personalities è una piattaforma web sulla quale è possibile svolgere il test delle 16 personalità di tipo Neris Explorer gratuitamente. Questa tipologia di test si basa principalmente sulle teorie di Myers e Briggs (MBTI). Sul sito è possibile approfondire le caratteristiche delle diverse tipologie di personalità e inoltre contiene articoli, test e guide per scoprire in che modo i propri tratti di personalità possono influenzare la carriera, la crescita personale e le relazioni.

Utenza

Chiunque.

Pro

// Test semplici e di facile fruizione
// Numerosi test per conoscersi meglio e comprendere gli altri
// Articoli e teorie per approfondire

Contro

// Non ci è chiarezza su quanto i risultati siano coerenti con quelli del modello MBTI

https://www.16personalities.com/

Quiz e gamification

Dimensional

App mobile

Descrizione

Dimensional è un'app mobile che consente di conoscere la propria personalità attraverso un test che prende in considerazione 100 tratti di personalità. Consente inoltre di comparare i propri risultati con quelli delle persone importanti della propria vita per ottenere approfondimenti personalizzati e migliorare le proprie relazioni. Inoltre, propone consigli pratici basati sulla propria personalità i quali è possibile approfondire con la comunità di utenti dell'app.

Utenza

Chiunque.

Pro

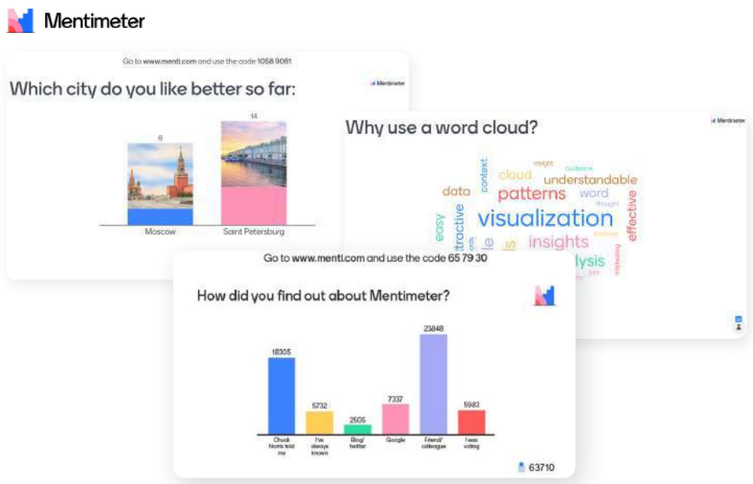
// Interfaccia semplice e pulita
// Test semplici e di facile fruizione
// Confronto dei risultati con quelli dei propri cari
// Approfondimenti per migliorare il proprio rapporto da parte dell'app e della community

Contro

// Non ci è chiarezza sulla fonte da cui derivano i test e i risultati
// Consigli non proposti da esperti

https://www.dimensional.me/

Quiz e gamification



Mentimeter

App mobile, piattaforma web

Descrizione

Mentimeter è uno strumento utilizzato per creare presentazioni con feedback in tempo reale. Combina gli strumenti digitali di quiz, sondaggi, nuvole di parole, ice-breakers e molto altro per interagire facilmente con il proprio pubblico il quale può rispondere utilizzando il telefono cellulare o qualsiasi altro dispositivo connesso a internet. Con il feedback per le tendenze dei dati, questo diventa uno strumento molto potente facilmente utilizzabile da chiunque.

Utenza

Chiunque.

Pro

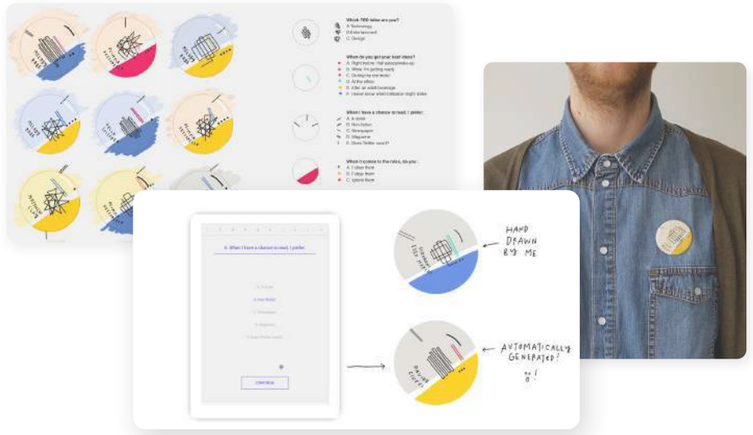
// Strumento utile per interagire con il pubblico
// Molteplici modalità di interazione
// Facile da usare sia per il creatore del sondaggio che per il pubblico
// Templates facili da usare e personalizzabili
// Utile per ricevere feedback e dati anonimamente in tempo reale

Contro

// Funzionalità limitate nella versione gratuita
// Alcune funzionalità possono risultare complesse

https://www.mentimeter.com/

Comunicazione



Data portraits

Spille

Descrizione

Data portraits sono delle spille progettate per un evento del TED Talk del 2017. Utilizzando i dati forniti dai partecipanti all'evento rilasciati attraverso un form sono state generate delle illustrazioni che rappresentavano interessi e abitudini personali di ognuno. I disegni sono stati poi stampati su delle spille che sono state consegnate ai partecipanti durante la conferenza, questo ha favorito la nascita di conversazioni spontanee e fortuite tra di loro.

Utenza

Partecipanti al TED Talk del 2017 a Vancouver.

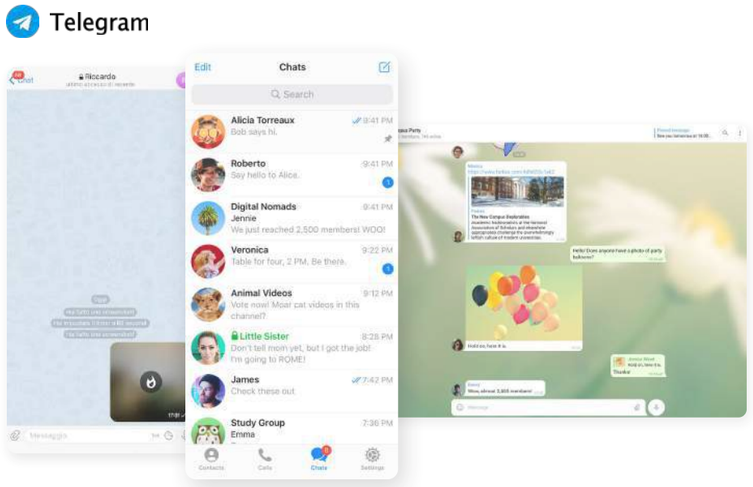
Pro

// Comunicazione semplificata dei propri interessi e abitudini
// Facilitazione dell'incontro di persone con interessi comuni dal vivo
// Scambio di informazioni per semplificare la comunicazione tra i partecipanti

Contro

// La lettura dei vari dati può risultare complessa
// Una volta stampato le risposte non possono essere cambiate

http://giorgialupi.com/data-portraits-at-ted2017



Telegram

App mobile, web e desktop

Descrizione

Telegram è un'app di messaggistica istantanea in grado di supportare gruppi di persone fino a 100.000 membri. Il numero di telefono è utilizzato solo per l'iscrizione successivamente utilizza il nickname per connettersi con gli altri utenti, in questo modo il numero di telefono non viene condiviso. Attraverso l'app è possibile mandare messaggi, audio, video, file di qualsiasi dimensione e condividere la propria posizione, fare chiamate e videochiamate.

Utenza

Chiunque.

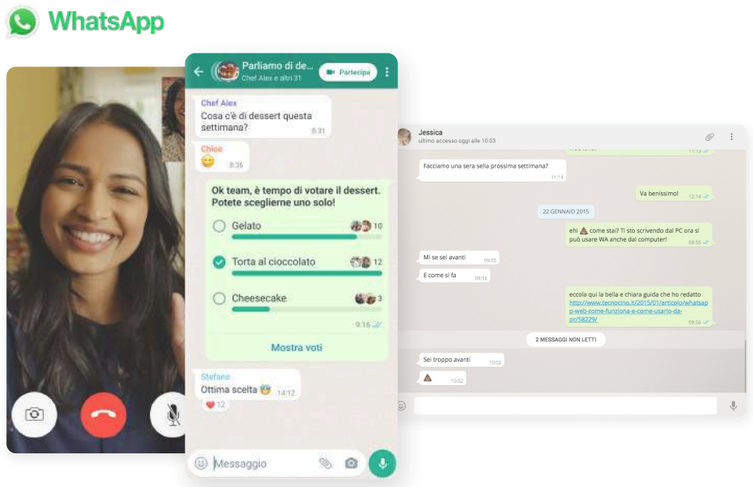
Pro

// Comunicazione individuale o di gruppo
// Possibilità di creare gruppi con un muro di utenti molto grande
// Molteplici modalità di comunicazione (messaggi, audio, video, file, posizione, chiamate, videochiamate)
// Non è necessario condividere il proprio numero di telefono
// Possibilità di mandare immagini con autodistruzione

Contro

// La crittografia ha subito dei bug in alcuni casi
// A causa della possibilità di creare gruppi di grandi dimensioni si sono formati numerosi gruppi in cui viene condiviso materiale intimo in modo non consensuale

https://telegram.org/



Whatsapp

App mobile, web e desktop

Descrizione

Whatsapp è un'app di messaggistica istantanea con il bacino di utenti più ampio. Attraverso l'app è possibile mandare messaggi, audio, video, file, condividere la propria posizione, contatti fare chiamate e videochiamate. Vi è inoltre la possibilità di creare gruppi per comunicare con più utenti contemporaneamente.

Utenza

Chiunque.

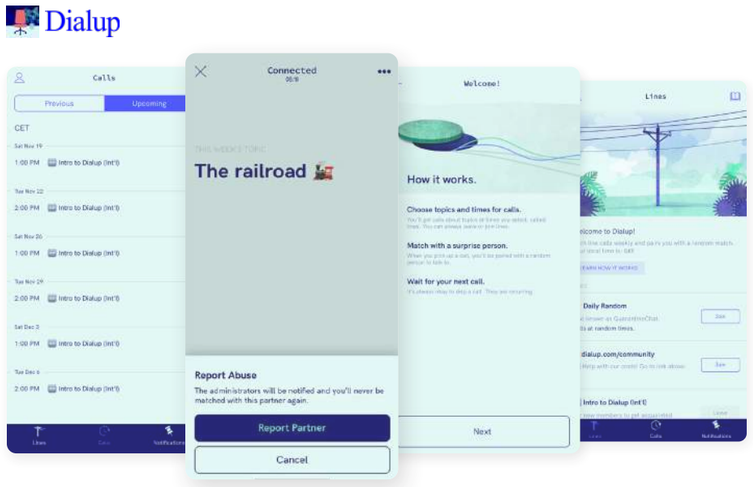
Pro

// App di messaggistica con il maggior numero di utenti
// Tutti i contenuti sono crittografati
// comunicazione individuale e di gruppo
// Molteplici modalità di comunicazione (messaggi, audio, video, file, posizione, contatti chiamate, videochiamate)

Contro

// È necessario condividere il proprio numero di telefono
// Backup contenuti non crittografati
// Non vi è la funzione multi-dispositivo tra smartphone

https://www.whatsapp.com/?l=it



Dialup

App mobile

Descrizione

Dialup è un'app di chat vocale che mette in contatto persone di qualsiasi parte del mondo. L'app manda una chiamata in un momento improvviso della giornata abbinando con una persona casuale per parlare di qualsiasi cosa. L'obiettivo è quello di instaurare relazioni più profonde che si concentrano sulla voce e sul contenuto della conversazione riprendendo così il controllo della tecnologia e dedicarsi solo ed esclusivamente alla connessione con l'altro.

Utenza

Chiunque.

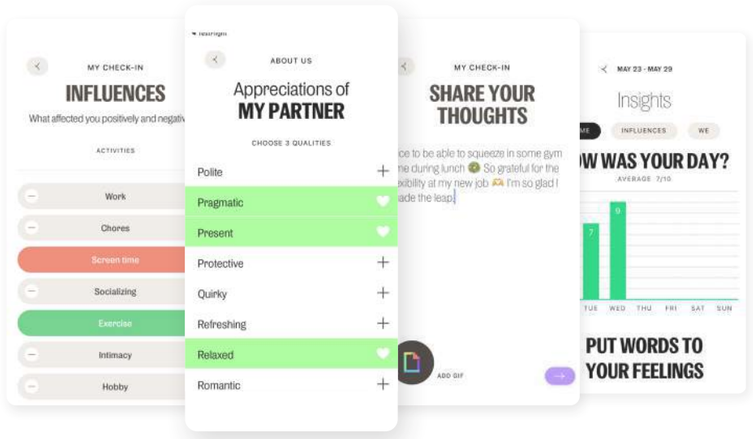
Pro

// Conoscere nuove persone di qualsiasi parte del mondo
// Comunicare creando connessioni più profonde concentrandosi solo sulla voce

Contro

// Non utilizza la geolocalizzazione
// Non vi è la possibilità di essere messi in contatto con persone con interessi comuni
// Non vi è la possibilità di scegliere quando essere chiamati

https://dialup.com/



Coupleness

App mobile

Descrizione

Coupleness è un'app che aiuta le coppie a prendersi cura della loro relazione aiutando le persone a comunicare meglio con il proprio partner. Rispondendo ad alcune domande quotidianamente è possibile comprendere come si senta il proprio partner, quali fattori abbiano influenzato l'umore dell'altro, ma non solo è possibile comprendere i possibili desideri e sogni e frustrazioni per aiutare la coppia ad evitare incomprensioni e approfondire la loro connessione.

Utenza

Coppie.

Pro

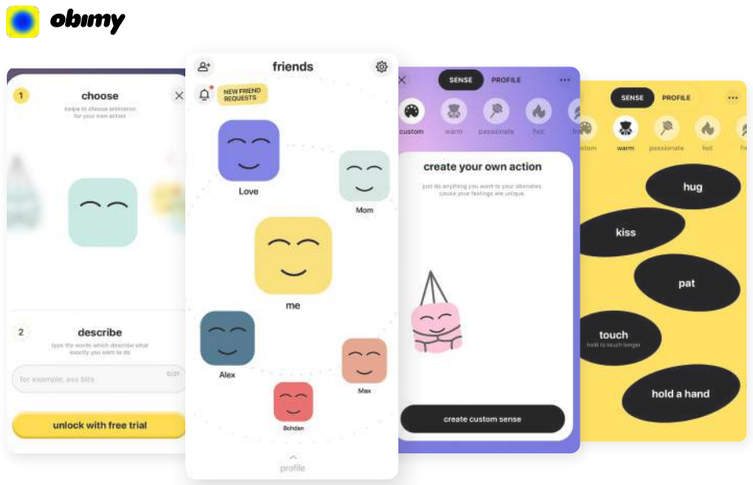
// Condivisione dello stato d'animo con il proprio partner in tempo reale
// Facilitazione della comunicazione nella coppia
// Condivisione di sogni e desideri tra i partner
// Traccia degli stati d'animo settimanali

Contro

// Contenuti non disponibili in italiano
// Mancanza di contenuti per approfondire la risoluzione dei problemi di coppia
// Mancanza di interazione con esperti per approfondire i problemi di coppia

https://getcoupleness.com/en

Comunicazione



Obimy

App mobile

Descrizione

Obimy è un'app che coloro che vogliono sentirsi più vicini ad amici, familiari, fidanzate anche quando sono lontani. L'app consente di mostrare i propri sentimenti utilizzando adesivi virtuali per comunicare a chi si vuole il proprio stato d'animo attuale e inoltre consente di mandare azioni come: baci, abbracci, carezze e molto altro virtualmente. In questo modo è possibile sapere come i propri cari si sentono in ogni momento.

Utenza

Chiunque voglia sentirsi più vicino ai propri cari.

Pro

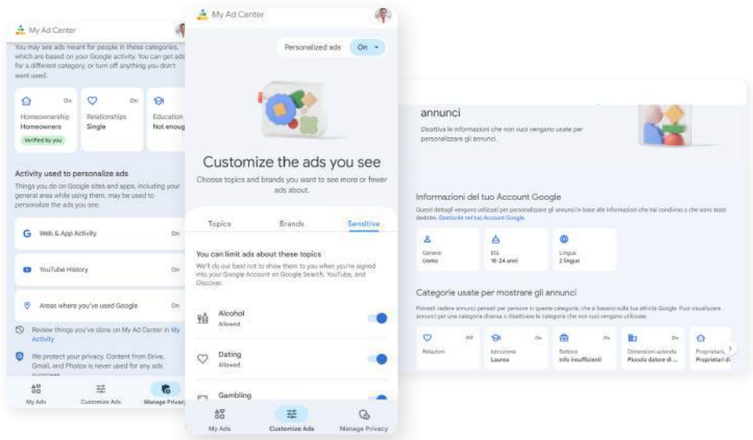
// Comunicare i propri stati d'animo ad amici e cari
// Ricevere azioni per sentirsi più vicini ai propri amici e cari
// Avvisi per ricordare alle persone di prendersi cura di chi vogliono

Contro

// Le animazioni degli adesivi non rispecchiano l'emozione rappresentate

https://obimy.com/

Privacy e sicurezza



Google: il mio centro per gli annunci

Funzionalità interna dell'account di Google

Descrizione

Il mio centro per gli annunci è una funzionalità che consente di avere maggior controllo sugli annunci che vengono proposti da Google. Gli utenti possono quindi limitare e/o personalizzare la raccolta di specifiche informazioni quali: l'età, il genere, lo stato sentimentale ed altri. Viene inoltre proposta la possibilità di limitare o disattivare la visualizzazione di annunci su tematiche ritenute sensibili quali ad esempio: il gioco d'azzardo, l'alcol, gli appuntamenti etc.

Utenza

Chiunque disponga di un account Google.

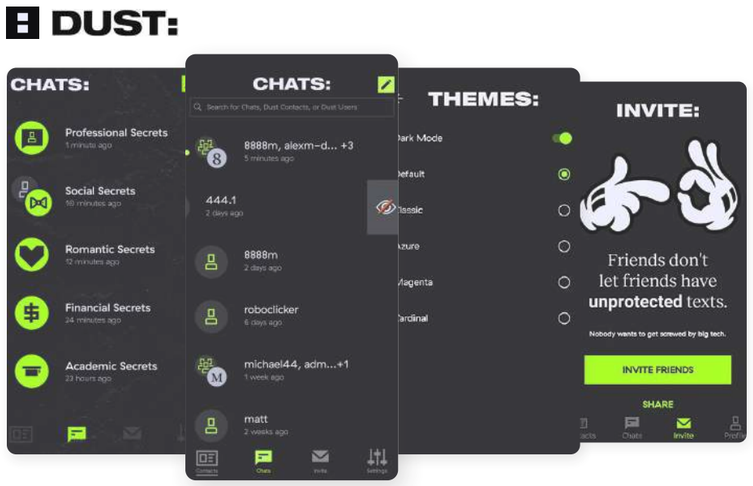
Pro

// Personalizzazione della raccolta dei dati personali
// Controllo della visualizzazione di annunci su tematiche sensibili (giochi d'azzardo, alcol, appuntamenti, perdita di peso, gravidanza, genitorialità)
// Controllo sulla divulgazione dei dati del proprio account

Contro

// Organizzazione dei contenuti poco intuitivi

https://myadcenter.google.com/



Dust

App mobile

Descrizione

Dust è una suite di strumenti per la sicurezza e la privacy in rete. L'app di messaggistica consente di eliminare i messaggi senza lasciare traccia sul dispositivo grazie alla crittografia e le conversazioni si cancellano in automatico dopo 24 ore; gli screenshot risultano anonimi e si viene avvisati con una notifica quando qualcuno li effettua. Si possono tenere sotto controllo i propri dati grazie a degli avvisi di violazione della privacy.

Utenza

Chiunque ricerchi privacy per motivi lavorativi o personali.

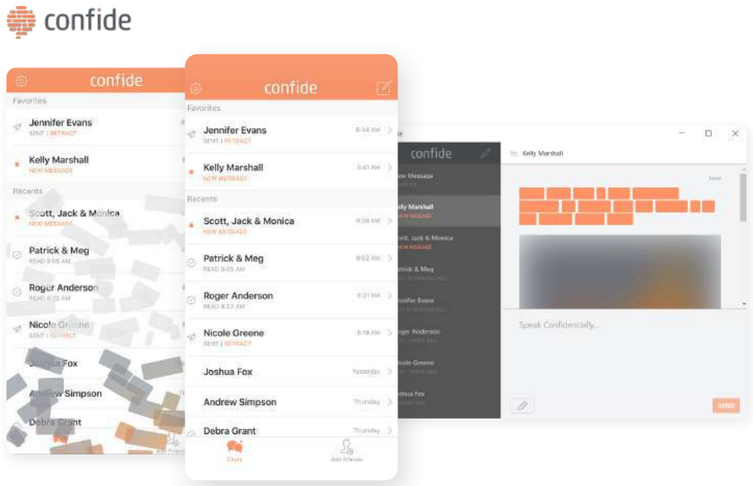
Pro

// Controllo degli screenshots che vengono effettuati
// Controllo dei propri dati personali e dell'account ed eventuale segnalazione di furti di identità o violazioni
// Possibilità di cancellare messaggi (es. maggiore sicurezza nell'effettuare sexting)

Contro

// Perdita automatica delle chat dopo 24 ore ed impossibilità di recuperarla (es. in caso di molestie non vi sono prove)

https://usedust.com/



Confide

App mobile e desktop

Descrizione

Confide è un'app di messaggistica istantanea adatta per conversazioni private. Tutti i messaggi sono protetti da crittografia end-to-end, ma in più fornisce molteplici funzionalità aggiuntive quali: l'automatica e istantanea autodistruzione dei messaggi una volta che sono stati ricevuti e letti, impedisce al ricevente la possibilità di fare screenshot e nel caso quest'ultimo ci provasse il mittente sarebbe avvisato del tentativo con una notifica.

Utenza

Chiunque ricerchi privacy per motivi lavorativi o personali.

Pro

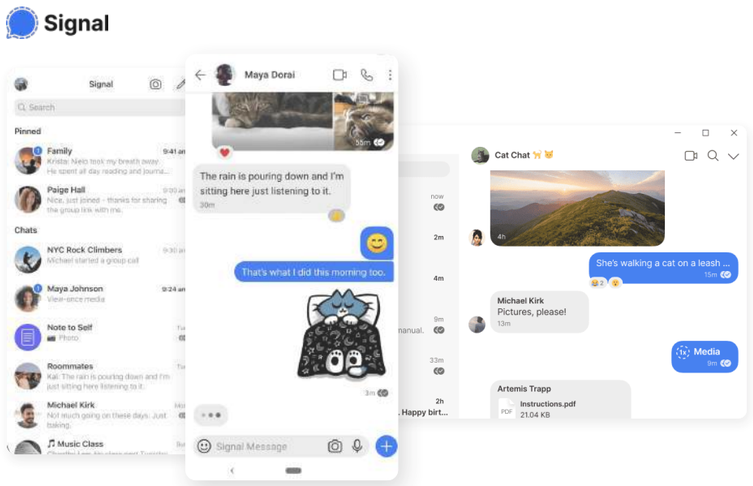
// Comunicazione attraverso messaggistica semplice e sicura
// Tutti i contenuti sono crittografati
// Comunicazione individuale e di gruppo
// Controllo dei propri dati personali e dell'account ed eventuale segnalazione di furti di identità o violazioni
// Molteplici funzionalità per assicurare privacy e sicurezza (message retraction, modalità incognito, blocco screenshot)

Contro

// Perdita automatica delle chat dopo 24 ore ed impossibilità di recuperarla (es. in caso di molestie non vi sono prove)
// Non sono presenti le funzioni di chiamata e videochiamata
// La maggior parte delle funzionalità sono a pagamento

https://getconfide.com/

Privacy e sicurezza



Signal

App mobile, web e desktop

Descrizione

Signal è un'app di messaggistica istantanea considerata la più sicura tra tutte le app. Grazie alla crittografia state-of-the-art end-to-end è possibile mandare messaggi, audio, video, fare chiamate e videochiamate con un livello di sicurezza elevatissimo. La distingue dalle altre app di messaggistica la sua attenzione alla sicurezza e la privacy con molteplici funzionalità tra cui: accesso con PIN e password, messaggi con autodistruzione e archiviazione minima dei dati.

Utenza

Chiunque.

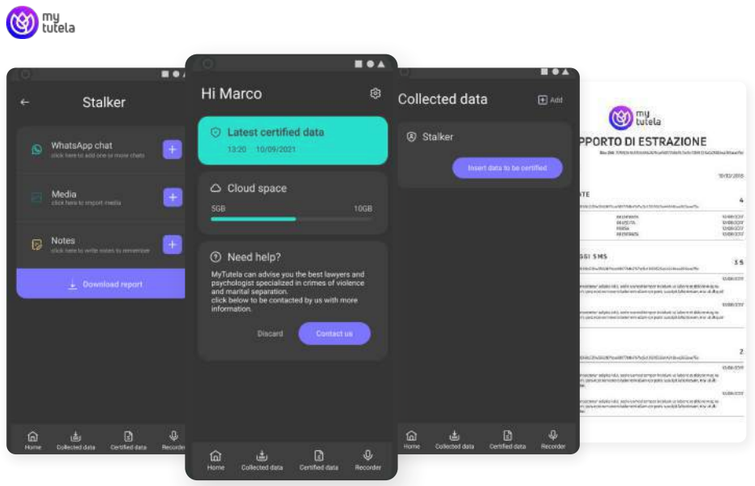
Pro

// Comunicazione individuale o di gruppo
// Molteplici modalità di comunicazione (messaggi, audio, video, chiamate, videochiamate)
// Tutti i contenuti sono crittografati

Contro

// Pochi utenti rispetto alle altre app di messaggistica
// Necessaria la condivisione del numero di telefono

https://signal.org/it/



Mytutela

App mobile

Descrizione

Mytutela è un'app che difende le vittime di abusi, violenza, stalking e bullismo, raccogliendo prove con valore legale. Raccogliendo e archiviando i dati come chat Whatsapp, screenshot, immagini, video, registrazioni audio consente di generare report dei dati di validità forense da presentare in fase di denuncia e processo. I dati sono archiviati sul cloud in modo da proteggerli e custodirli nel caso il telefono si danneggiasse o se venisse perso.

Utenza

Persone che vogliono proteggersi da stalking, violenze, bullismo.

Pro

// Archiviazione dei dati in cloud (chat Whatsapp, screenshot, immagini, audio, video)
// Generazione di report con validità forense
// Chiamata diretta al numero di emergenza o alle Forze dell'Ordine nel caso di necessità
// Agevolazione del supporto psicologico e legale

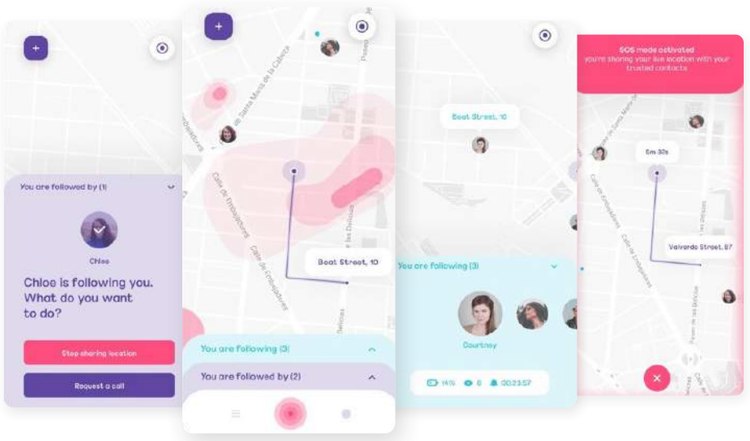
Contro

// Non compatibile con tutte le app di messaggistica (solo Whatsapp)
// Se non si genera il report i dati inseriti sull'app possono andare persi

https://www.mytutela.app/

Privacy e sicurezza

Sister



Sister

App mobile

Descrizione

Sister è un'app per la sicurezza personale delle donne. L'app propone il percorso più sicuro da seguire durante gli spostamenti visualizzando le zone di rischio nella propria città. Attraverso degli allarmi, consente di mettere in comunicazione gli utenti con le autorità o con i contatti ritenuti affidabili con un solo clic. Consente inoltre di inviare la posizione corrente dell'utente e di registrare delle prove in formato audio o foto memorizzando i dati sul cloud di Sister.

Utenza

Donne.

Pro

// Mappa per visualizzare le strade sicure e quelle da evitare
// Utilizzo della geolocalizzazione in tempo reale
// Comunicazione velocizzata con le autorità o con i contatti personali in caso di emergenza
// Registrazione di prove (audio, foto) in caso di emergenza
// Archiviazione dei dati in cloud

Contro

// Molte funzionalità sono a pagamento

https://joinsister.com/en/

wher

Wher

App mobile

Descrizione

Wher è un'app in cui una community di donne consiglia ad altre donne le strade migliori da percorrere e quelle da evitare. Ogni quartiere o zona è descritto brevemente, e per ogni zona si possono visualizzare le valutazioni lasciate dagli altri utenti, il tutto basato su tre macro fasce orarie (giorno, sera e notte). La sicurezza si basa su alcuni parametri come affollamento, luminosità, ed anche lo stato d'animo che suscita la zona di interesse.

Utenza

Donne.

Pro

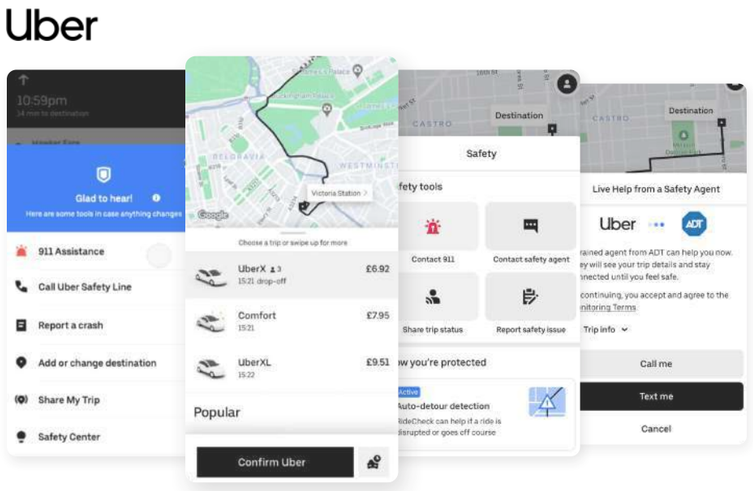
// Mappa per visualizzare le strade sicure e quelle da evitare
// Strumento per aiutare le donne a sentirsi più sicure quando si spostano
// Valutazione delle strade da parte della stessa community

Contro

// Disponibile ancora in poche città

https://w-her.com/

Privacy e sicurezza



Uber

App mobile

Descrizione

Uber è un servizio di trasporto automobilistico privato fruibile tramite app mobile e mette in contatto diretto i passeggeri con una rete di autisti che svolgono la stessa funzione dei taxi. Grazie alla geolocalizzazione Uber mostra ai passeggeri i veicoli più vicini a lui, in questo modo è possibile prenotare la corsa. Una volta prenotata è possibile monitorare la posizione del veicolo scelto e rimanere in contatto con l'autista.

Utenza

Autisti, Passeggeri.

Pro

// Prenotazione di una corsa privata semplificata
// Messa in contatto tra passeggeri e autisti senza condivisione di contatti personali (numero di telefono)
// Valutazione della professionalità sia dei passeggeri che degli autisti (stelle e recensioni)
// Toolkit di sicurezza da usare durante la corsa (centro sicurezza, condivisione della corsa, chiamata alla polizia)

Contro

// Servizio non disponibile ovunque
// La valutazione non sempre viene fatta su criteri trasparenti

https://www.uber.com/it/it/

4.5 MATRICE DI VALUTAZIONE DEI CASI STUDIO

Parametri per l'analisi multicriteria

A seguire, ogni caso studio è stato misurato per mezzo di un'analisi multicriteria. Sono stati quindi definiti **otto parametri** ritenuti rilevanti per adempiere alle necessità dell'utenza di riferimento. I criteri selezionati sono:

// **Attenzione alla diversità:** sono state ritenute inclusive - e quindi con un punteggio pari a 5 - le soluzioni che tengono in considerazione le differenze di genere, orientamento sessuale, stile relazionale e le differenti sessualità (tradizionali e kinky);

// **Agevolazione dell'incontro spontaneo con l'altrə:** le soluzioni che semplificano l'approccio e la conoscenza dell'altrə in modo spontaneo dal vivo hanno ricevuto un punteggio maggiore;

// **Informazione e apprendimento ludico:** hanno ricevuto un punteggio più elevato i progetti che utilizzano modalità di informazione multimodale come video, podcast, testi e altro e che si sono servite di dinamiche di gamification per educare in modo efficace;

// **Strumenti per l'esplorazione dell'individualità:** ritenute migliori le soluzioni che aiutano le persone a mettere in pratica attraverso esercizi e attività ciò che è stato appreso o che forniscono strumenti per agevolare la sperimentazione affettiva e sessuale;

// **Agevolazione della comunicazione:** tutti i casi studio che favoriscono la comunicazione tra i "*daters*" hanno ricevuto punteggi più alti. Vengono valutati aspetti sessuali, relazionali, affettivi, ma anche ciò che riguarda la conversazione tra gli utenti;

// **Confronto con esperti e/o community:** hanno ricevuto una valutazione superiore i progetti che favoriscono l'interazione con altre persone, siano essi: esperti, volontari, membri di una comunità o altro a seconda degli obiettivi di progetto;

// **Interazione digitale/analogico:** hanno ottenuto un punteggio più elevato i progetti che utilizzano modalità di interazione mista, proponendo soluzioni che utilizzino modalità online e offline;

// **Personalizzazione:** sono stati valutati positivamente - con un punteggio pari a 5 - i casi studio che consentono di customizzare l'esperienza per adattarsi alle necessità delle differenti utenze.

Ad ogni caso studio è stato attribuito un punteggio fisso che va da 1 (poco) a 5 (molto) per ogni categoria identificata. Come risultato di questo studio sarà possibile individuare i casi di maggior successo tra tutti quelli esaminati. I casi studio che otterranno un punteggio uguale o maggiore a 21 saranno utilizzati come *best practices* e guideranno il processo di progettazione.

Matrix di valutazione

Dating app

	Attenzione alla diversità	Agevolazione dell'incontro spontaneo con l'altrə	Informazione e apprendimento ludico	Strumenti per l'esplorazione dell'individualità	Agevolazione della comunicazione	Confronto con esperti e/o community	Interazione digitale/analogico	Personalizzazione	Punteggio finale
3fun	5	2	1	2	3	1	1	1	16/40
Badoo	3	3	2	2	3	1	1	1	17/40
Boo	2	2	3	2	2	1	1	1	14/40
Bumble	3	5	2	2	4	1	4	1	22/40
Coffee Meets Bagel	2	3	2	2	4	1	1	1	16/40
Facebook dating	3	4	2	1	3	1	1	1	16/40
Feeld	5	3	3	5	3	3	2	3	27/40
Feels	4	2	2	2	4	1	1	1	17/40
FetLife	2	2	1	4	2	1	1	1	14/40
Fitafy	2	4	1	1	1	1	1	1	12/40

Matrix di valutazione

Dating app

	Attenzione alla diversità	Agevolazione dell'incontro spontaneo con l'altrə	Informazione e apprendimento ludico	Strumenti per l'esplorazione dell'individualità	Agevolazione della comunicazione	Confronto con esperti e/o community	Interazione digitale/analogico	Personalizzazione	Punteggio finale
Grindr	3	2	1	2	2	1	1	1	13/40
Happen	2	2	1	1	2	1	1	1	11/40
Her	5	2	1	2	2	2	1	3	18/40
Heybaby	2	2	2	1	1	1	1	1	11/40
Hily	2	2	2	1	1	1	1	1	11/40
Hinge	4	3	2	3	5	1	1	4	23/40
Inner Circle	3	3	2	1	2	1	1	1	14/40
JSwipe	1	1	1	2	2	1	1	1	9/40
Jaumo	2	3	1	2	2	1	1	1	13/40
Kindered	2	2	1	1	2	1	1	1	11/40

Matrix di valutazione

Dating app

	Attenzione alla diversità	Agevolazione dell'incontro spontaneo con l'altrə	Informazione e apprendimento ludico	Strumenti per l'esplorazione dell'individualità	Agevolazione della comunicazione	Confronto con esperti e/o community	Interazione digitale/analogico	Personalizzazione	Punteggio finale
Kippo	3	2	2	2	2	1	2	1	15/40
Lex	4	3	2	1	3	3	1	1	18/40
Meetic	3	4	4	3	2	3	1	1	21/40
Meetmindful	2	2	1	1	3	1	1	1	12/40
Muzz	2	2	1	1	3	1	1	1	12/40
OkCupid	5	3	2	3	3	1	1	3	21/40
Once	2	2	2	2	1	1	1	1	12/40
Plenty of Fish	2	2	2	2	2	1	1	1	13/40
Pure	5	3	4	5	3	1	1	3	25/40
Raya	3	2	2	1	2	1	1	1	13/40

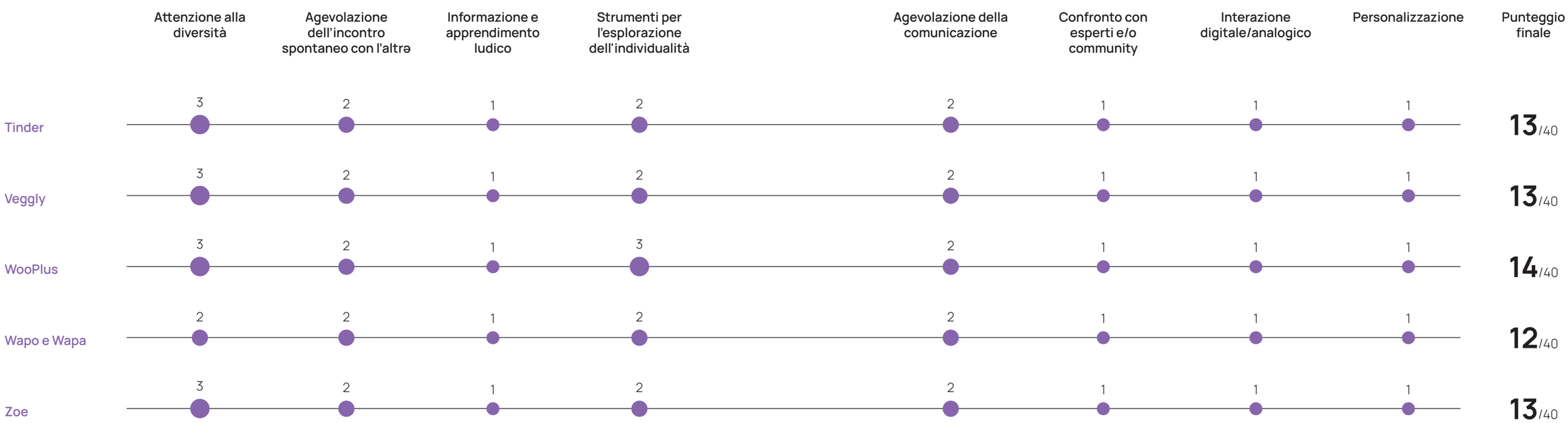
Matrix di valutazione

Dating app

	Attenzione alla diversità	Agevolazione dell'incontro spontaneo con l'altrə	Informazione e apprendimento ludico	Strumenti per l'esplorazione dell'individualità	Agevolazione della comunicazione	Confronto con esperti e/o community	Interazione digitale/analogico	Personalizzazione	Punteggio finale
S'More	4	3	2	2	2	1	1	1	16/40
Salams	2	2	1	2	2	1	1	1	12/40
SALT	2	2	1	2	2	1	1	1	12/40
Scruff	2	3	1	2	2	1	1	1	13/40
Snack	4	3	2	3	3	1	1	2	20/40
Stir	3	4	2	3	3	1	1	2	19/40
Taimi	4	3	2	4	3	5	1	1	23/40
TapDat	2	2	3	3	2	1	1	3	17/40
The League	2	3	2	2	2	1	1	1	13/40
Thursday	3	5	3	3	3	1	1	2	21/40

Matrix di valutazione

Dating app



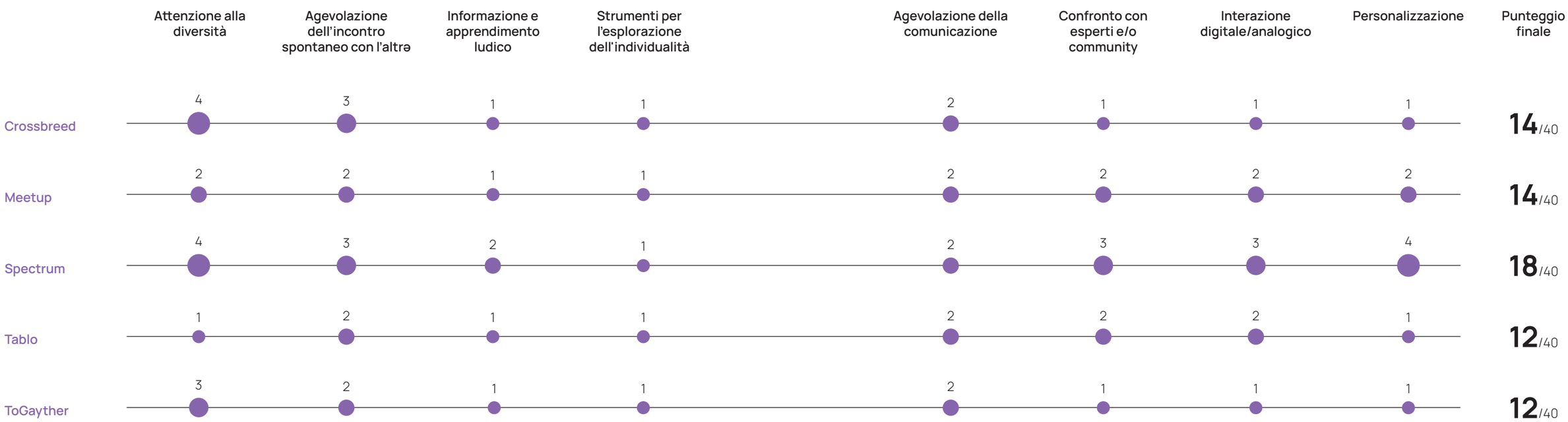
Matrix di valutazione

Eventi e locali

	Attenzione alla diversità	Agevolazione dell'incontro spontaneo con l'altrə	Informazione e apprendimento ludico	Strumenti per l'esplorazione dell'individualità	Agevolazione della comunicazione	Confronto con esperti e/o community	Interazione digitale/analogico	Personalizzazione	Punteggio finale
Bumble Brew	3	2	1	1	2	1	4	1	**15**/40
Phone Rock	1	3	1	1	2	1	4	1	**14**/40
Bumble IRL	3	2	1	1	2	1	4	1	**15**/40
Elite Men connections	1	3	1	1	3	3	3	2	**17**/40
Evients: Brinder e Single Party	1	3	1	1	3	1	1	1	**12**/40
Meet 'N' Match	4	3	2	4	4	4	1	1	**23**/40
Stop light party/Traffic light party	1	2	1	1	3	1	1	2	**12**/40
CitySwoon	2	2	1	1	3	1	2	2	**14**/40
DateinaDash	1	2	1	1	3	1	2	2	**13**/40
Speed Date	1	2	1	1	2	1	2	1	**11**/40

Matrix di valutazione

Eventi e locali



Matrix di valutazione

Esperimenti sociali

	Attenzione alla diversità	Agevolazione dell'incontro spontaneo con l'altrə	Informazione e apprendimento ludico	Strumenti per l'esplorazione dell'individualità	Agevolazione della comunicazione	Confronto con esperti e/o community	Interazione digitale/analogico	Personalizzazione	Punteggio finale
CUT - Blind date: 12 hours in a box	3	4	1	2	3	1	1	1	16/40
CUT - Date with my avatar	3	3	1	1	3	1	1	1	14/40
CUT - The button	2	3	1	1	3	1	1	1	13/40
Jubilee - 36 questions that lead to love	3	4	1	1	4	2	1	1	17/40
Primo appuntamento	2	3	1	1	3	1	1	1	13/40
Take me out	2	2	1	1	2	1	1	1	11/40
100 Humans	3	2	4	1	2	4	1	1	18/40
Naked Attraction Italia	3	3	1	1	2	1	1	1	13/40
Matrimonio a prima vista Italia	2	4	1	1	3	4	1	1	17/40
Sportello di ascolto su Tinder	1	1	2	2	2	2	1	1	12/40

Matrix di valutazione

Apprendimento e benessere

	Attenzione alla diversità	Agevolazione dell'incontro spontaneo con l'altrə	Informazione e apprendimento ludico	Strumenti per l'esplorazione dell'individualità	Agevolazione della comunicazione	Confronto con esperti e/o community	Interazione digitale/analogico	Personalizzazione	Punteggio finale
Cupido	3	2	2	1	4	1	1	2	16/40
Lara: Meetic AI Dating Chatbot	2	2	2	2	2	1	1	2	14/40
Meetic LiveCoaching	2	2	3	2	1	3	1	1	15/40
MME Agency	3	3	2	1	2	5	1	1	18/40
SlutBot: Juicebox	4	2	2	4	4	1	1	2	20/40
Blueheart	3	1	2	4	1	4	1	1	17/40
Coral	2	1	3	3	1	3	1	1	15/40
Emjoy	3	2	5	5	2	1	1	2	21/40
Ferly	2	2	5	4	2	1	1	1	18/40
Lasting	2	1	3	3	1	3	1	1	15/40

Matrix di valutazione

Apprendimento e benessere

	Attenzione alla diversità	Agevolazione dell'incontro spontaneo con l'altrə	Informazione e apprendimento ludico	Strumenti per l'esplorazione dell'individualità	Agevolazione della comunicazione	Confronto con esperti e/o community	Interazione digitale/analogico	Personalizzazione	Punteggio finale
Lover	2	1	4	2	2	4	1	1	17/40
Mojo	2	1	5	4	2	5	1	3	23/40
Real Talk	2	1	4	4	2	5	1	2	21/40
Rosy	2	1	4	3	2	4	1	2	19/40
Sex Education	4	1	5	1	1	1	1	1	15/40
Bellesa	3	1	5	3	1	1	1	1	16/40
XConfessions	5	2	3	3	1	1	1	3	19/40
Audiodesires	5	1	2	4	1	1	1	2	17/40
Dipsea	5	1	4	5	2	1	1	3	22/40
Femtasy	2	1	4	3	1	1	1	1	14/40

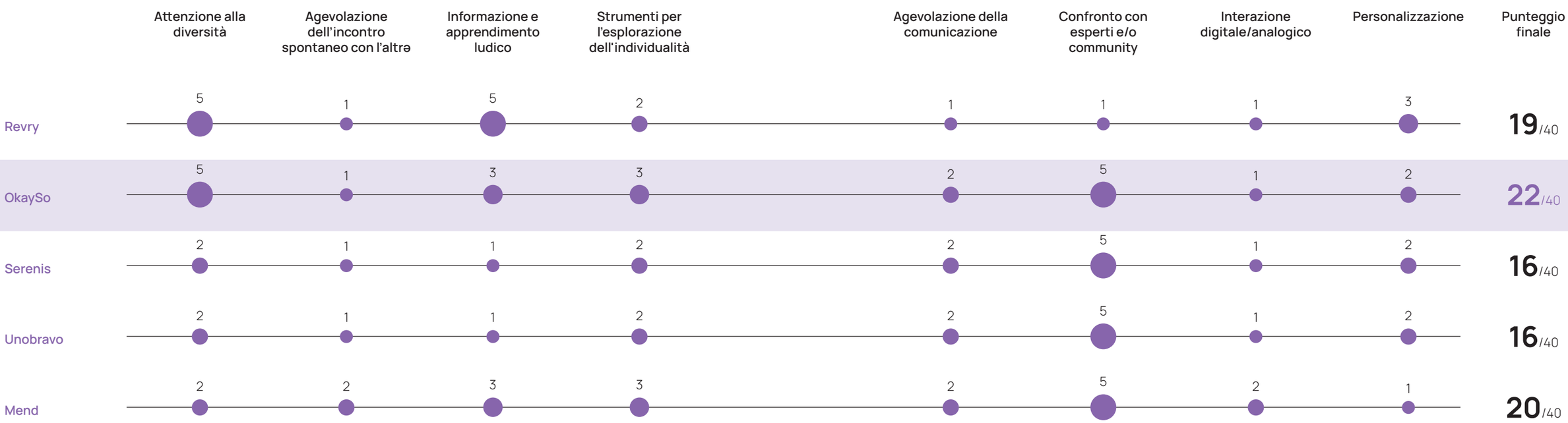
Matrix di valutazione

Apprendimento e benessere

	Attenzione alla diversità	Agevolazione dell'incontro spontaneo con l'altrə	Informazione e apprendimento ludico	Strumenti per l'esplorazione dell'individualità	Agevolazione della comunicazione	Confronto con esperti e/o community	Interazione digitale/analogico	Personalizzazione	Punteggio finale
Quinn	2	1	2	3	1	1	1	2	13/40
Making of Love	4	2	2	3	1	4	3	1	20/40
Match and the city	4	2	4	1	1	4	2	1	19/40
MICA Macho	4	2	4	2	2	5	4	1	24/40
Non Sei Libero	4	1	4	3	1	2	1	1	17/40
Virgin & Martyr	5	1	4	2	1	2	1	1	17/40
Relish	2	1	3	3	3	3	1	1	17/40
Kalda	4	1	3	3	2	3	1	1	18/40
Voda	4	1	5	4	2	1	1	3	21/40
Headspace	1	1	4	3	1	1	1	1	13/40

Matrix di valutazione

Apprendimento e benessere



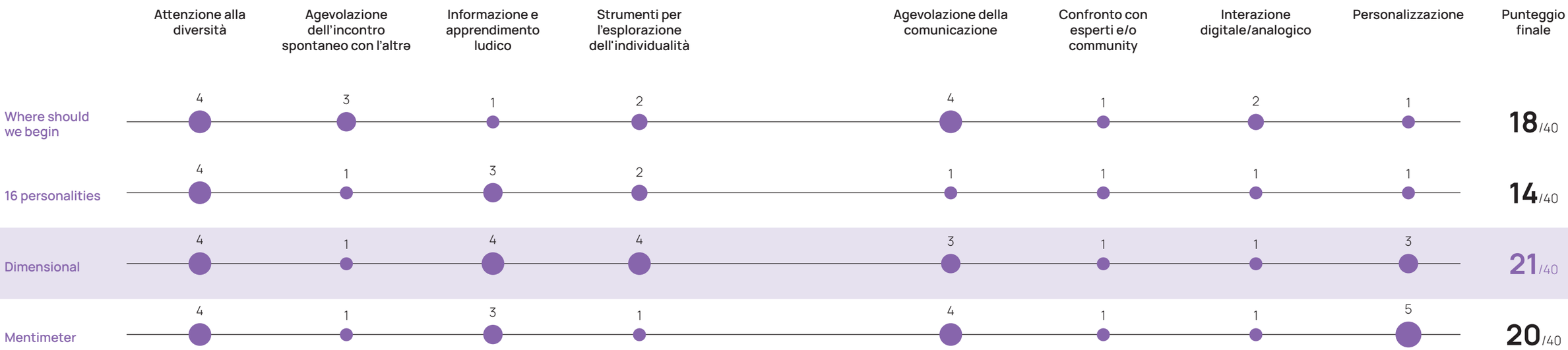
Matrix di valutazione

Quiz e gamification

	Attenzione alla diversità	Agevolazione dell'incontro spontaneo con l'altrə	Informazione e apprendimento ludico	Strumenti per l'esplorazione dell'individualità	Agevolazione della comunicazione	Confronto con esperti e/o community	Interazione digitale/analogico	Personalizzazione	Punteggio finale
Icebreaker Deck	3	2	1	1	4	1	2	1	15/40
Date Deck	3	2	1	1	4	1	2	1	15/40
Love Talk	5	1	1	1	4	1	2	1	16/40
Intimacy After Dark Deck	5	1	3	4	4	1	2	1	21/40
Kinky Truth or Dare	3	1	3	4	3	1	2	1	18/40
Sex Talk	5	1	1	3	4	1	2	1	18/40
Kindu	3	1	1	4	5	1	2	5	22/40
XConfessions App	4	1	1	3	5	1	2	3	20/40
Closer	3	2	1	1	1	1	2	1	12/40
The Box of emotions	3	1	4	1	1	1	2	1	14/40

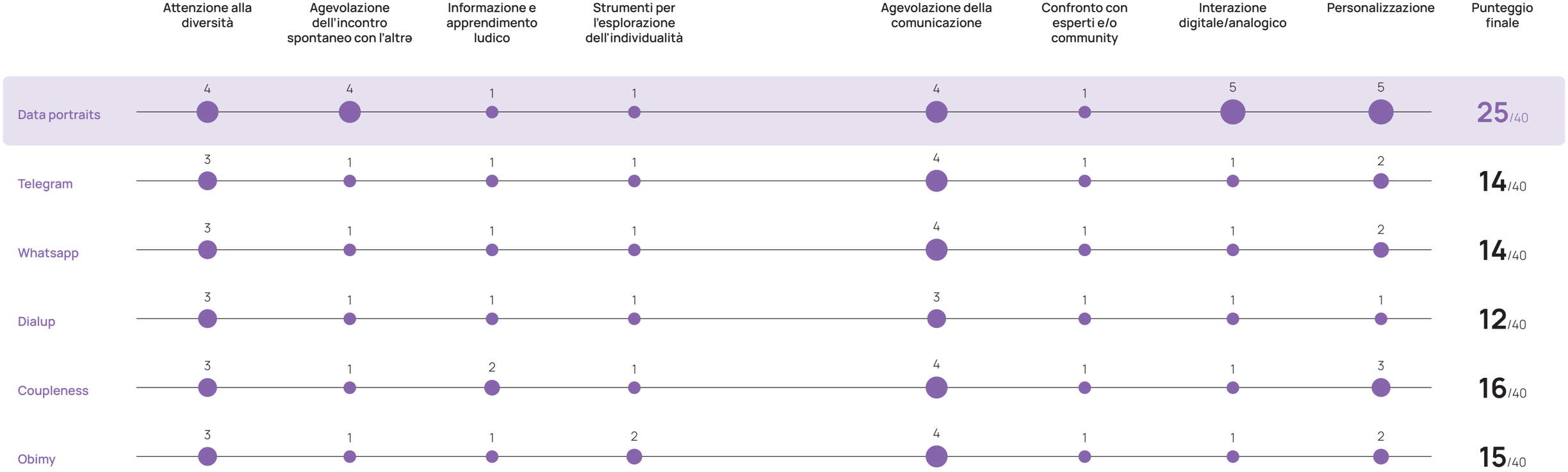
Matrix di valutazione

Quiz e gamification



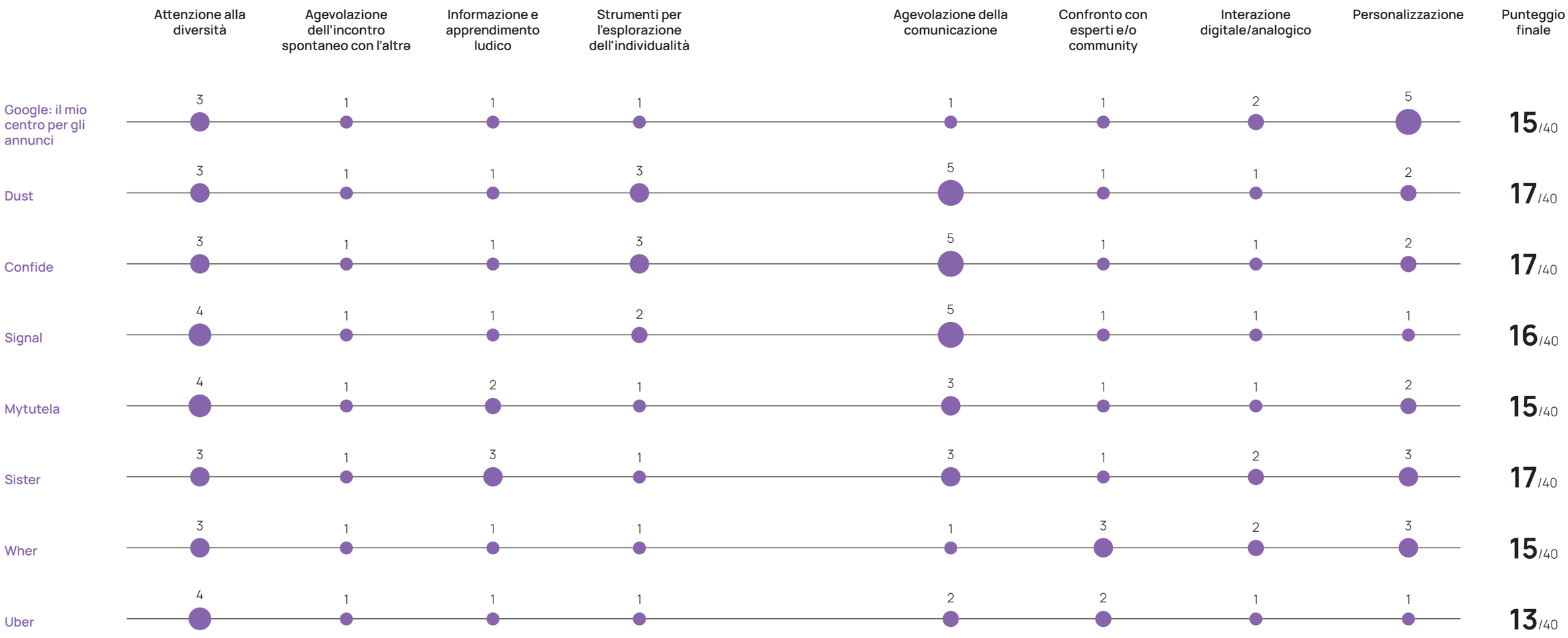
Matrix di valutazione

Comunicazione



Matrix di valutazione

Privacy e sicurezza



Capitolo 4

*"Once you're hooked on **swiping**, you'll come across tens, hundreds, or even thousands of faces on your screen, without ever meeting them in person or pursuing a real-life relationship. This **contactless exposure is inherently overwhelming for your mind.**"*

Sarah Hanlon, 2022
Giornalista

Conclusioni

// Ciascun utente manifesta bisogni e desideri differenti in tema di relazioni, tuttavia, è necessario per molti semplificare l'approccio e la conoscenza tra persone compatibili all'interno di contesti dal vivo. Risulta, però, fondamentale garantire la stessa sicurezza che si può avere online grazie alla possibilità di reperire informazioni in merito agli interessi dell'altra persona, per non incorrere in rifiuti e fraintendimenti evitabili.

// Il gap educativo derivante dalla mancata formazione scolastica in termini di affettività e sessualità, necessita di essere, in parte, colmato attraverso gli strumenti utili a migliorare la comunicazione con il partner, il rispetto dell'individualità altrui e del consenso. Inoltre, è necessario favorire l'esplorazione e la comprensione dei bisogni personali.

BIBLIOGRAFIA & SITOGRAFIA

BIBLIOGRAFIA

Cooper, A. (1999). *The Inmates are Running the Asylum*. Sams.

Stickdorn, M., Hormess, M. E., Lawrence, A., Schneider, J. (2018). *This Is Service Design Doing: Applying Service Design Thinking in the Real World* (5a ed.). Sebastopol, CA: O'Reilly Media, Inc.

SITOGRAFIA

Designers Italia (Consultato il 2022, Novembre 22). Design research. Citato da https://docs.italia.it/italia/designers-italia/manuale-operativo-design-docs/it/versione-corrente/doc/design-research.html

Fiore, F. (2017, Settembre 21). Adult Attachment Interview: un'intervista per valutare l'attaccamento adulto. Citato da https://www.stateofmind.it/2017/09/adult-attachment-interview/

Masserini, M. (2018, Dicembre 11). I 16 tipi di personalità secondo il MBTI. Citato da https://www.guidapsicologi.it/articoli/i-16-tipi-di-personalita-secondo-il-mbti

Flooow experience

BOOK n°3

INDICE DEI CONTENUTI

BOOK 1: Dating & contesto

Abstract
Project goal
Premessa

CAPITOLO 1
SERVICE DESIGN

1.1 La disciplina
1.2 Metodi e strumenti del service design
1.3 Strumenti utilizzati all'interno della tesi

CAPITOLO 2
DESK RESEARCH: AFFETTIVITÀ E SESSUALITÀ TRA MILLENNIALS E GEN Z

2.1 Storia della liberazione sessuale: dal 1968 ad oggi
2.2 Le relazioni nel 21esimo secolo
2.3 Il contesto italiano
2.4 Teorie psicologiche a supporto della ricerca

CAPITOLO 3
USER RESEARCH: INTERVISTE & SURVEYS

3.1 Obiettivi e metodo per la data research
3.2 Interviste esperti
3.3 Interviste utenti
3.4 Questionario online
3.5 Affinity diagram: clusterizzazione dei dati

Glossario sulla sessualità e sul genere
Glossario

Bibliografia
Sitografia

BOOK 2: Il cuore dell'analisi

CAPITOLO 4
UTENTI & BISOGNI

4.1 Personas
4.2 Mappatura dei pain points
4.3 Key insights e bisogni degli utenti
4.4 Casi studio
4.5 Matrice di valutazione dei casi studio

Glossario sulla sessualità e sul genere
Glossario

Bibliografia e Sitografia

BOOK n°3: Flooow experience

CAPITOLO 5
DESIGN CONCEPT

5.1 Research question 7
5.2 Workshop di Co-creazione con gli utenti 10
5.3 Design concept 14

CAPITOLO 6
FLOOOW: PLAY, FEEL, CONNECT

6.1 Flooow: il servizio 19
6.2 User journey map 21
6.3 Touchpoint matrix 30
6.4 Content inventory 32
6.5 Sitemap 34
6.6 Wireframes 36
6.7 Visual identity & tone of voice xx

Conclusioni xx

Bibliografia xx
Sitografia xx

CAPITOLO 5

DESIGN CONCEPT

5.1 Research question

5.2 Workshop di Co-creazione con gli utenti

5.3 Design concept

5.1 RESEARCH QUESTION

How might we...?

Giunti a questa fase del processo di progettazione, si è mostrato necessario identificare la domanda chiave alla quale il servizio avrebbe risposto per risolvere determinati bisogni. La Research question è stata identificata attraverso il metodo dell'*How might we...?*, generando domande a partire dai key insights del capitolo precedente (Paragrafo 4.3). Le domande sono poste con l'intento di risolvere determinate problematiche emerse dall'analisi condotta sino a questo momento e consentono la produzione di molteplici risposte, ovvero idee progettuali (Stickdorn et al., 2018).

La domanda chiave alla quale abbiamo scelto di rispondere con il servizio che verrà progettato è la seguente:
"*Come si può semplificare la creazione di relazioni sentimentali o sessuali tra i giovani adulti (19-35 anni) che riscontrano difficoltà relazionali?*".

Personalità introversa

Dai capitoli precedenti emerge, infatti, una difficoltà nel conoscere persone nuove - specie dal vivo - legata a diversi fattori, in primis la personalità, che determina anche il tipo di approccio che si sceglie di perseguire: tendenzialmente online risulta più semplice conoscere nuove persone nei casi di personalità introversa poiché lo schermo garantisce una protezione iniziale. È importante comprendere come agevolare anche l'incontro offline in modo quanto più possibile naturale.

Comunità LGBTQQIA+

Successivamente, ricordiamo le numerose difficoltà riscontrate dalla comunità LGBTQQIA+ nell'approcciarsi a persone sconosciute, sia dal vivo, sia online, legata a diverse barriere: l'identità di genere e l'orientamento sessuale dell'altra persona risultano di difficile comprensione prima della conoscenza, tuttavia, può capitare di essere respinti proprio sulla base di questi fattori non compatibili tra le parti.
Dalle interviste condotte con gli utenti (Paragrafo 3.3) era emersa più volte la volontà di poter conoscere nuove persone dal vivo in quanto le dating app utilizzano meccanismi non sempre apprezzati e si creano dinamiche poco funzionali; questo bisogno è in linea con diversi studi che mostrano come l'incontro attraverso siti di incontri è il metodo principale utilizzato dagli uomini omosessuali per trovare partner sessuali, anche tra coloro che vivono in città dove sono disponibili luoghi offline e che li frequentano regolarmente (Lemke, 2020). Risulta necessario agevolare l'incontro dal vivo tra persone con intenzioni individualità compatibili ed intenzioni relazionali comuni.

Educazione all'affettività e alla sessualità

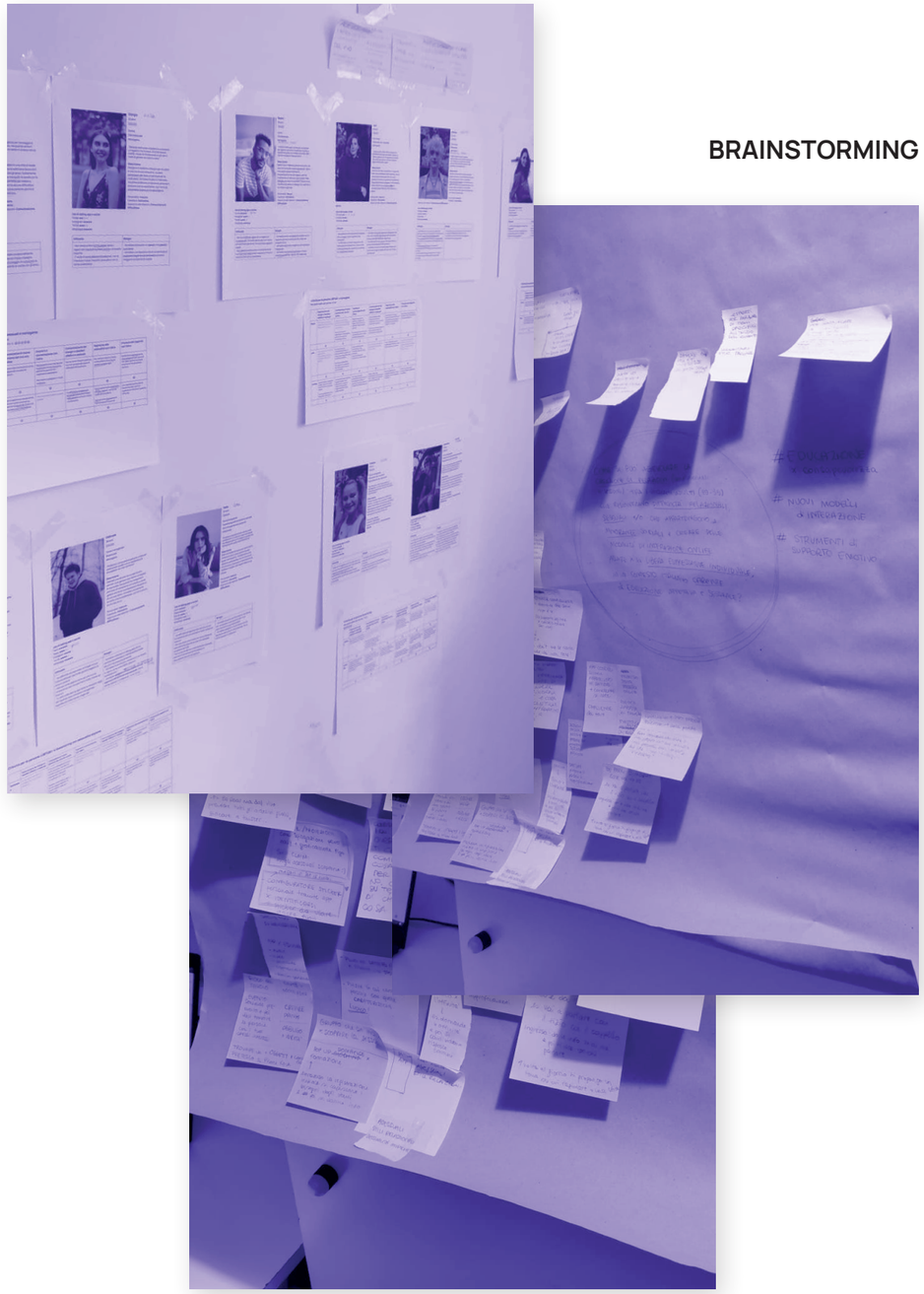
In ultimo, la mancanza di programmi scolastici legati all'educazione sessuale ed affettiva sono causa di grandi lacune in termini di dinamiche relazionali funzionali. È fondamentale cercare di colmare, almeno in parte, queste mancanze fornendo gli strumenti e le informazioni corrette per esplorare al meglio i bisogni personali e del/dei partner.

Research Question

Come si può SEMPLIFICARE LA CREAZIONE DI RELAZIONI sentimentali o sessuali TRA I GIOVANI ADULTI (19-35 anni) che riscontrano difficoltà relazionali*?

*giovani adulti con: difficoltà nella costruzione e mantenimento di una relazione, difficoltà nella sfera sessuale e/o che appartengono a minoranze sociali.

BRAINSTORMING



5.2 WORKSHOP DI CO-CREAZIONE CON GLI UTENTI

Il processo di *Co-creazione* è il coinvolgimento attivo degli utenti finali di un servizio nelle diverse fasi del processo progettuale. Gli utenti finali sono considerati partner creativi che possono aiutare nelle fasi di progettazione (Blanco, 2020).

Prima di definire il Concept del servizio, è stato organizzato un **workshop di co-creazione** volto alla generazione di numerose idee progettuali coinvolgendo potenziali utenti del servizio. Sono stati coinvolti **5 utenti** con differenti età, identità di genere, orientamenti sessuali e stili relazionali per avere punti di vista differenti.
L'attività è stata condotta attraverso dei **brainstorming** in risposta a tre domande proposte. Il workshop ha portato alla **generazione di numerose idee** e spunti progettuali ed alla raccolta di **feedback** in merito ad alcune soluzioni da noi proposte.

SCREENING DEGLI UTENTI

Obiettivo del workshop

Il workshop di co-creazione con gli utenti servirà a generare numerose idee in merito al servizio da progettare e ricevere feedback sul lavoro già prodotto.

Utenti

Identità di genere	Orientamento sessuale	Stile relazionale
Utente 1 Donna transgender	Pansessuale	Poliamore
Utente 2 Donna	Eterosessuale	Monogamia
Utente 3 Uomo	Omosessuale	Monogamia
Utente 4 Uomo	Omosessuale	Monogamia
Utente 5 Non-binary	Bisessuale	Poliamore

CO-CREAZIONE CON GLI UTENTI

Stile: **Workshop**

Partecipanti: **5 persone**

Durata: **120 minuti**

Materiale utilizzato

Presentazione per mostrare le attività da svolgere

Mentimeter per generare idee e tenerne traccia

Struttura del workshop

1 / Introduzione

2 / Ice-breaker

3 / Spiegazione dell'attività

4 / Attività 1

5 / Attività 2

Svolgimento

Ice-breaker

// "Relazioni e sessualità: descrivi cosa significano per te"

How might we...?

// Come si può semplificare la creazione di relazioni sentimentali o sessuali tra i giovani adulti (19-35 anni)?

// Come è possibile informare ed educare le persone sui temi legati all'affettività, alla sessualità o alla scoperta della propria individualità?

// Quali strumenti e/o spazi possono essere utili alle persone per agevolare la conoscenza dei propri bisogni e desideri?

approccio

educazione

spazi e strumenti

ATTIVITÀ ONLINE

Affinity diagram

AGGREGAZIONE DI PERSONE

// Persone appartenenti a minoranze sessuali

// Persone con interessi comuni

// Persone che ricercano lo stesso tipo di relazione

// Persone inclusive e non discriminanti

SPAZI SAFE (VIRTUALI E FISICI)

// Spazi con regole esplicite basate su rispetto e consenso

// Consenso come barriera all'ingresso

// Svelare informazioni mano a mano che si acquisisce confidenza con l'altro

// Conoscere le persone prima di un incontro fisico

APPROCCIO ED ATTIVITÀ

// In modo naturale vs Rompighiaccio

// Segni distintivi

// Facilitatori comunicativi per esprimere l'interesse all'altrə

// Giochi: quiz, indovinelli, questionari, ...

// Attività di gruppo

// Eventi

MEZZI DI INFORMAZIONE E EDUCAZIONE

// Strumenti digitali: podcast, video, piattaforme, spot, linee telefoniche...

// Strumenti analogici: libri, volantinaggio, scritte in luoghi pubblici o locali

// Eventi e corsi

// Corsi e attività guidate da mediatori

SPAZI E STRUMENTI DI ESPLORAZIONE

// Gruppi di discussione e racconti di esperienze personali

// Domande anonime

// Attività ludiche online o dal vivo

// Dimensioni virtuali per l'esplorazione con privacy

// Challenges per esplorare vari aspetti individuali

5.3 DESIGN CONCEPT

Obiettivi progettuali

Per rispondere alla research question definita in precedenza (Paragrafo 5.1), sono stati delineati gli obiettivi progettuali tenendo in considerazione la ricerca effettuata sino a questo punto:

// Agevolare l'approccio e la conoscenza spontanea di nuove persone dal vivo.

// Agevolare la comunicazione dei bisogni, dei desideri e dell'individualità personale alle partner per ridurre le incomprensioni e le frustrazioni che ne derivano.

// Fornire gli strumenti e gli spazi adatti per favorire l'esplorazione dell'individualità in termini di identità di genere, orientamento sessuale, preferenze affettive e sessuali e di stile relazionale.

In risposta agli obiettivi progettuali, sono stati definiti gli **elementi chiave del design concept**:

// L'**app mobile** per usufruire dell'esperienza completa.

// Il **sito web** in versione mobile per fruire di una parte dell'esperienza qualora non si avesse installato l'applicazione.

L'app avrà l'obiettivo di connettere gli utenti potenzialmente compatibili e di portarli ad incontrarsi di persona per vivere a pieno l'esperienza di dating. Verranno proposte delle attività da completare, in coppia o in gruppo, per favorire la conoscenza e la creazione di un legame di connessione sempre più profondo tra potenziali partners.

Design Concept

Un servizio per vivere un'ESPERIENZA FLUIDA che mette al centro la SPONTANEITÀ e la CONDIVISIONE di esperienze comuni, per CREARE il giusto FEELING & RICORDI UNICI GIOCANDO.

Capitolo 5

Service proposition

Un SERVIZIO SEAMLESS che mette al centro la SPONTANEITÀ e la CONDIVISIONE di esperienze comuni, per creare il giusto FEELING GIOCANDO e creando ricordi unici.

Conclusioni

// Per rispondere alle esigenze degli utenti, è necessario ripensare le modalità del dating tradizionale, al fine di rendere il processo di conoscenza ed incontro delle persone quanto più possibile fluido ed integrato nella vita quotidiana.

// Risulta fondamentale comprendere gli aspetti che ciascuna persona ritiene rilevanti nella scelta di unə partner, per ridurre la frustrazione derivante da una mancata concordanza di intenti.

// Il processo di conoscenza delle altre persone e di apprendimento di nuove informazioni per migliorare l'approccio al dating, si dovrà basare su una logica di gamification, per rendere il processo intrattenitivo e leggero.

CAPITOLO 6

FLOOOW: PLAY, FEEL, CONNECT

6.1 Flooow: il servizio
6.2 User journey map
6.3 Touchpoint matrix
6.4 Content inventory
6.5 Sitemap
6.6 Wireframes
6.7 Visual identity & tone of voice

6.1 FLOOOW: IL SERVIZIO

Cos'è Flooow

Flooow è una nuova esperienza di dating pensata per la Generazione Z ed i Millennials: consente di vivere un'**esperienza fluida che mette al centro la spontaneità e la condivisione di esperienze comuni**, per favorire la creazione del giusto feeling tra le persone e costruire ricordi unici giocando.

Obiettivo del progetto

Il **nome "Flooow"** deriva dall'idea di conoscere nuove persone e potenziali partners nel **flusso della vita quotidiana**, per un'esperienza che rispecchi a pieno il concetto di onlife, quindi di vita online e vita offline come integrate ed in costante sinergia tra loro.
I **luoghi frequentati quotidianamente** possono diventare potenziali **trigger per conoscere nuove persone** con interessi comuni e costruire rapporti e relazioni. La vita sentimentale si integra nelle attività quotidiane, anziché richiedere momenti dedicati esplicitamente alla ricerca di una partner.
Il contatto con nuove persone all'interno di ambienti pubblici o privati - quali locali, associazioni, eventi, eccetera - viene stimolato grazie all'organizzazione di attività che favoriscano l'incontro tra persone compatibili sulla base di interessi e obiettivi comuni.
In ultimo, il focus è puntato anche sulla **crescita personale e sul percorso di apprendimento** che si pone alla base di un corretto approccio al dating, all'affettività ed alla sessualità. Come analizzato durante la Desk research (Capitolo 2), il contesto italiano è sprovvisto di programmi scolastici strutturati sui temi dell'educazione all'affettività ed alla sessualità, pertanto, Flooow si propone di fornire alcuni strumenti per colmare il gap tra la mancanza di conoscenze personali e la necessità di seguire percorsi di formazione e terapia strutturati con figure esperte (ad esempio terapeuti).

Applicazione mobile

Il servizio si struttura attorno allo sviluppo di un'applicazione mobile che consenta agli utenti - giovani adulti indicativamente tra i 18 ed i 35 anni - di vivere nuove esperienze di dating strutturate attraverso la **conoscenza della partner in modo ludico**; inoltre, l'applicazione consente di partecipare ad appositi eventi organizzati per fare nuove conoscenze tra gli utenti del servizio e - in ultimo - di accedere a contenuti formativi riguardanti differenti tematiche in campo relazionale e sessuale. I contenuti formativi saranno sviluppati in collaborazione con figure esperte, quali psicologi, psicoterapeuti, sessuologi e divulgatori, al fine di fornire le informazioni adeguate per aprire un dialogo su determinate tematiche ed, eventualmente, consigliare i percorsi più adatti per approfondirle.

Intelligenza artificiale (AI)

L'applicazione funzionerà tramite un **algoritmo basato sulle logiche dell'Intelligenza Artificiale (AI)** per fornire contenuti sempre più aderenti alle necessità degli utenti, in modo personalizzato secondo gli interessi di ciascuno. L'Intelligenza Artificiale permette di ricreare degli algoritmi specifici in grado di far migliorare il comportamento della macchina, che può così imparare tramite l'esperienza. Tramite l'apprendimento automatico (machine learning)

una macchina è in grado di imparare a svolgere una determinata azione anche se tale azione non è mai stata programmata tra le azioni possibili (Intelligenza artificiale, 2023). Questa logica di funzionamento consentirà agli utenti di conoscere persone in linea con ciò che si ricerca sulla base delle informazioni che, a mano a mano, verranno fornite all'app tramite specifiche attività suggerite. Inoltre, ciascun utente avrà modo di visualizzare i contenuti di approfondimento e gli eventi maggiormente adatti alle proprie esigenze ed interessi.

Outdoor advertising e sito web mobile

L'esperienza proposta durante gli apposti eventi potrà essere vissuta anche tramite il sito web mobile, che offrirà la possibilità di prendere parte alle attività di gioco con gli altri utenti e fare nuove conoscenze (una parte ristretta dell'esperienza offerta).
Inoltre, sempre tramite il sito web, sarà possibile fornire un primo contatto con il servizio grazie ad una **campagna di outdoor advertising ed alle azioni di guerrilla marketing**: sarà possibile scansionare un QR code che richiamerà le logiche di gamification sulle quali si basa l'applicazione per ingaggiare i potenziali utenti ed invitarli a scaricare l'app, oppure a prendere parte agli eventi in programma.

Logiche della gamification

Le attività proposte agli utenti per favorire la conoscenza delle altre persone e l'apprendimento di informazioni sull'affettività e sessualità, si baseranno sulle logiche della gamification. Esse consentiranno di rispondere a quiz e seguire dei giochi che porteranno ad acquisire informazioni su se stessi e sugli altri.
Le **attività proposte durante la conoscenza** tra potenziali partners saranno suddivise in tre categorie: **fun, deep e hot connection** a seconda degli obiettivi relazionali di ciascuno. La categoria fun si baserà su giochi e domande leggere e divertenti; la categoria deep faciliterà la creazione di un legame profondo con l'altra persona tramite domande e attività che prevedono un coinvolgimento emotivo; la categoria hot sarà dedicata agli aspetti sessuali ed alla connessione sul piano fisico.

Flooow si pone come un servizio per rivalutare l'esperienza di dating in chiave più fluida ed integrata con la vita quotidiana. L'obiettivo è fornire i giusti strumenti per conoscere nuove persone in modo autentico e per costruire rapporti soddisfacenti secondo le personali esigenze.

6.2 USER JOURNEY MAP

User journey map

Le *User Journey map* sono state costruite, in questa fase della progettazione, per definire nel dettaglio l'esperienza di quattro *User Personas* rappresentanti le macro-categorie di possibili utenti del servizio. Sono state mappate le esperienze delle seguenti Personas (descritte in modo approfondito al Paragrafo 4.1): Bashir, Dalia, Lara e Luca.

Al Paragrafo 4.2 è spiegata nel dettaglio la finalità dello strumento User Journey. All'interno della journey sono stati inseriti i *Touchpoints* con i quali l'utente entra in contatto durante le varie fasi dell'esperienza; essi possono essere fisici o digitali e permettono di comprendere come si sviluppa un'esperienza cross-channel (Stickdorn et al., 2018).
Sono stati inseriti anche i *Pain Points* delle varie fasi per valutare le criticità che emergono durante l'esperienza con il servizio.

User Journey Map

Experience-centered

Touchpoints & Pain points del servizio

Bashir
Prospect

	RICERCA	ESPERIENZA ONLINE					
	Ricerca di servizi per conoscere persone single	Contatto con il servizio	Primo accesso e profilazione		Visualizzazione dei profili di altri utenti	Matchmaking	Attività individuale
	1	2	3	4	5	6	7
	Bashir è single e cerca dei servizi per conoscere dei ragazzi	Scarica l'app	Fa il Sign in con Google	Si profila inserendo dati personali e rispondendo ad alcuni quiz	Nella home visualizza i contenuti più adatti a lui sulla base delle informazioni inserite	Nella sezione esplora visualizza i profili di altri utenti e fa match con alcuni di loro	Nella sezione esplora fa un'attività suggeritagli dall'app per migliorare il suo profilo
Touchpoints	Pubblicità sui social media	Play Store	App mobile	App mobile	App mobile	App mobile	App mobile
Pain points	Vi sono numerosi servizi di gay dating simili tra loro ed orientati a relazioni occasionali				L'evento suggeritogli non gli sembra interessante	Alcuni profili sono poco affini ai suoi gusti	
Internal interactions					L'algoritmo seleziona quiz, eventi o approfondimenti più adatti a lui	L'algoritmo propone profili di altri utenti compatibili con lui sulla base di interessi e attività comuni	L'algoritmo propone degli smart content per migliorare la profilazione

	ESPERIENZA ONLIFE						
	Notifica di compatibilità	Visualizzazione del profilo utente	Matchmaking		Incontro dal vivo		
	8	9	10	11	12	13	14
	È al bar e riceve una notifica dall'app: si trova vicino ad un utente compatibile con lui	Apre la notifica e visualizza il profilo dell'utente	Fa match con lui e attende il suo match	Riceve il match	Aprono la mappa per potersi incontrare	Vogliono provare a giocare insieme ed aprono la sezione giochi per collegarsi con il Bluetooth	L'app propone di giocare con la categoria Fun, ma possono cambiarla in qualsiasi momento
Touchpoints	Luogo fisico e App mobile	App mobile	App mobile	App mobile	App mobile	App mobile	App mobile
Pain points	Ha paura che l'altra persona possa non piacergli		Deve attendere il match dell'altra persona		Non riescono a trovarsi e devono usare la chat	È difficile fare conversazione senza conoscersi	L'evento suggeritogli non gli sembra interessante
Internal interactions	L'app rileva un utente compatibile con lui grazie alla posizione GPS						L'algoritmo suggerisce i giochi più adatti a loro

User Journey Map

Experience-centered

Touchpoints & Pain points del servizio

Dalia
Lead

CONTATTO

Contatto con il servizio

1

Dalia ha provato l'esperienza del servizio durante una serata da Pianeta Milk Arcigay

Touchpoints: Poster evento e QR code

Pain points: Non aveva l'app, quindi l'esperienza le era sembrata un po' superficiale

Internal interactions:

Accesso e profilazione

2

Scaricare l'app perché ha conosciuto persone interessanti e vorrebbe partecipare ad altri eventi

Touchpoints: Play Store

3

Si era già registrata e profilata per giocare, quindi fa il Log in

Touchpoints: App mobile

ESPERIENZA ONLIFE

Partecipazione all'evento

7

Partecipa all'evento al quale si era prenotata

Touchpoints: App mobile

Pain points:

Internal interactions:

8

Riceve una notifica e apre l'app per visualizzare i partecipanti all'evento

Touchpoints: App mobile

Gioco in gruppo

9

Sceglie di giocare in gruppo

Touchpoints: App mobile

Pain points: Attende per capire con chi potrà giocare

Internal interactions: L'algoritmo crea il gruppo sulla base dell'affinità

10

Rintraccia i giocatori con lo schermo del suo stesso colore

Touchpoints: App mobile

Pain points: Ci sono molte persone all'evento ed è difficile incontrarsi

11

Si uniscono e avviano l'esperienza

Touchpoints: App mobile

12

L'app propone di giocare con la categoria Fun, ma possono cambiarla in qualsiasi momento

Touchpoints: App mobile

ESPERIENZA ONLINE

Attività individuale

4

Nella home visualizza i contenuti più adatti a lei sulla base delle informazioni inserite

Touchpoints: App mobile

Visualizzazione dei profili di altri utenti

5

Le viene proposto un altro evento da Pianeta Milk e si accredita

Touchpoints: App mobile

Pain points: Non sa chi incontrerà, ma può vedere gli utenti che si sono già accreditati

Internal interactions: L'algoritmo seleziona quiz, eventi o approfondimenti più adatti a lui

Matchmaking

6

Nella sezione approfondimenti ascolta un podcast sulla sessualità kinky

Touchpoints: App mobile

Pain points: Alcuni profili sono poco affini ai suoi gusti

Internal interactions: L'algoritmo propone profili di altri utenti compatibili con lui sulla base di interessi e attività comuni

ESPERIENZA ONLINE

Matchmaking

13

Dopo l'evento fa match con alcuni dei partecipanti e prova a conoscerli meglio

Touchpoints: App mobile

Pain points: Non sa se li reincontrerà ad altri eventi

Internal interactions: L'algoritmo apprende le sue preferenze

User Journey Map

Experience-centered

Touchpoints & Pain points del servizio

Lara
Prospect

	CONTATTO		ESPERIENZA ONLIFE				
	Contatto con il servizio		**Primo accesso e profilazione**			**Partecipazione all'evento**	
	1	2	3	4	5	6	
	Lara vorrebbe conoscere nuove persone, ma ha paura di essere giudicatə per la sua identità ed orientamento sessuale	Risponde ai quiz e si accredita all'evento proposto	Prima di partecipare, scarica l'app	Fa il Sign in con Instagram	Si profila inserendo i dati personali e risponde ai quiz pre-evento	Visualizza i partecipanti all'evento	Tra gli utenti c'è una persona asessuale. Vorrebbe fare amicizia con lei
Touchpoints	QR code per strada	App mobile	Play Store	App mobile	App mobile	App mobile	App mobile
Pain points	Le dating app non sono progettate bene per le persone non-binary e asessuali				Ci sono un po' troppi quiz	Non conosce nessuno degli altri utenti	Non sa se possano interessarsi
Internal interactions					L'algoritmo utilizza i risultati del quiz per creare i match più corretti		

	ESPERIENZA ONLIFE				
	Matchmaking	**Gioco dal vivo**			**Recensione** 12
	8	9	10	11	
	Fanno match a vicenda e si incontrano nel locale	Si collegano tramite Bluetooth e avviano l'esperienza	L'app propone di giocare con la categoria Deep, ma possono cambiarla in qualsiasi momento	Si rende conto di non essere molto affine all'altra persona, ma ha trovato comunque la serata piacevole	Valuta positivamente l'esperienza nel locale ed i giochi proposti
Touchpoints	App mobile	App mobile	App mobile	App mobile	Sito web
Pain points			Alcune domande sono molto personali		
Internal interactions					

User Journey Map

Experience-centered

Touchpoints & Pain points del servizio

Luca
Prospect

RICERCA

Contatto con il servizio

1 | 2 | 3

	1	2	3
	Fuori dalla Metro vede il QR code del servizio e lo scansiona	Risponde ai quiz e si diverte, ma non si accredita all'evento	Vede una pubblicità del servizio sui Instagram
Touchpoints	QR code per strada	Sito mobile	Pubblicità sui social media
Pain points	Vi sono numerosi servizi di gay dating simili tra loro ed orientati a relazioni occasionali		
Internal interactions			

ESPERIENZA ONLINE

Primo accesso e profilazione | **Attività individuale**

4 | 7

	4			7
	Prova a scaricare l'app perché vorrebbe risolvere alcuni dubbi che ha sulla sessualità	Fa il Sign in con Google	Si profila inserendo dati personali e rispondendo ad alcuni quiz	Nella home visualizza i contenuti più adatti a lui sulla base delle informazioni inserite
Touchpoints	App Store	App mobile	App mobile	App mobile
Pain points		L'evento suggeritogli non gli sembra interessante	Alcuni profili sono poco affini ai suoi gusti	
Internal interactions				

ESPERIENZA ONLINE

Attività individuale | **Matchmaking** | **Chat**

8 | 9 | 10 | 11

	8	9	10	11
	Nella sezione approfondimenti ascolta alcuni podcast	Nella sezione approfondimenti scrive in anonimo ad un esperto per avere una risposta più diretta	Nella sezione esplora fa match con alcuni profili	Si sente più sicuro e prova a scrivere ad una ragazza in chat
Touchpoints	Luogo fisico e App mobile	App mobile	App mobile	App mobile
Pain points	Ha paura che l'altra persona possa non piacergli			Deve attendere il match dell'altra persona
Internal interactions	L'algoritmo apprende i suoi interessi			

6.3 TOUCHPOINT MATRIX

La *Touchpoint Matrix* è stata utilizzata per mappare tutti i punti di contatto - analogici e digitali - attraverso i quali gli utenti possono entrare in contatto con il servizio. La matrice si articola in cinque fasi che rispecchiano il percorso di interazione tra utente e brand (Synegis, 2022):

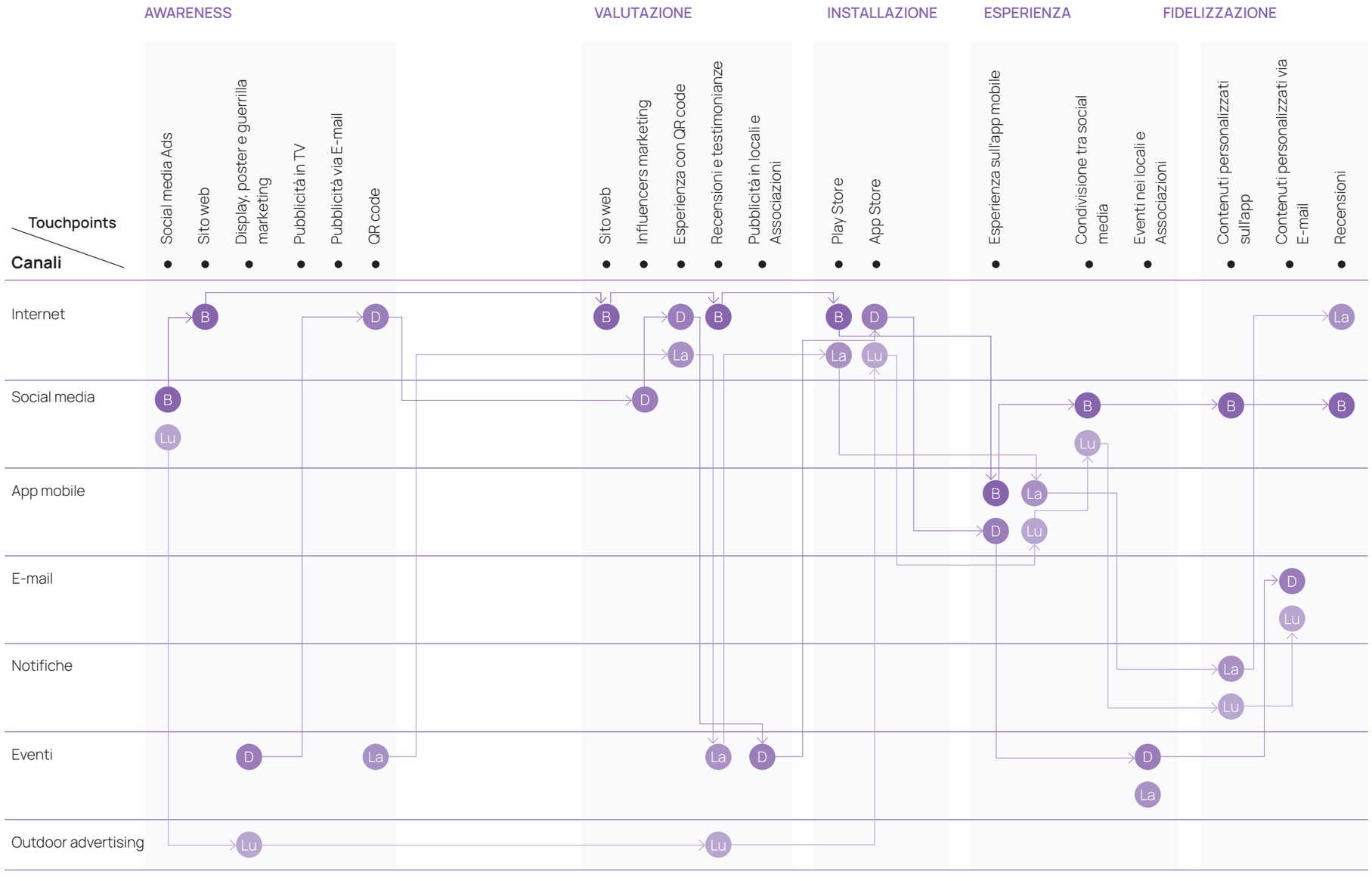
// Awareness: l'utente ha un bisogno e cerca prodotti o servizi disponibili per soddisfarlo.

// Valutazione: l'utente valuta il prodotto e le offerte disponibili tra diversi marchi.

// Installazione: l'utente sceglie il prodotto.

// Esperienza: l'utente inizia ad utilizzare il servizio e sperimentare le funzioni.

// Fidelizzazione: l'utente continua ad utilizzare il servizio, influenzato dall'esperienza d'uso (Synegis, 2022).



Personas

B Bashir

D Dalia

La Lara

Lu Luca

6.4 CONTENT INVENTORY

Per identificare tutte le funzioni ed i contenuti che dovranno fare parte del servizio, è stata definita la *Content inventory*. I contenuti digitali da progettare sono stati dettagliati riportando le caratteristiche essenziali che dovranno avere prima di avviare il processo di prototipazione (Designers Italia, 2023).

La Content inventory è parte del processo di definizione dell'architettura dell'informazione, il quale consiste nell'organizzazione semantica e logica dei servizi, sia fisici sia digitali, per renderli accessibili, comprensibili ed utilizzabili. Una buona architettura dell'informazione aiuta le persone a comprendere ciò che le circonda e a trovare ciò che cercano, sia online che offline (Designers Italia, 2023).

1// **REGISTRAZIONE DELL'ACCOUNT**
Creazione dell'account personale con dati personali e foto

2// **PROFILO PERSONALE**
Modifica del profilo e aggiunta di contenuti

3// **PREFERENZE DI DATING**
Settaggio delle preferenze di utenti che verranno proposti

4// **QUIZ PER LA COMPATIBILITÀ**
Giochi e quiz per interagire con gli altri utenti e conoscere nuovi utenti

5// **ESPLORAZIONE PROFILI UTENTI**
Visualizzazione degli utenti e accesso alle informazioni personali

6// **CENTRO NOTIFICHE**
Visualizzazione dei contenuti pubblicati, dei like ricevuti e dei messaggi

7// **MESSAGGISTICA**
Interazione one-to-one con gli utenti (chat, chiamata, videochiamata, audio)

8// **NAVIGAZIONE IN INCOGNITO**
Possibilità navigare anonimamente, mostrandosi solo agli utenti ritenuti interessanti

9// **FUNZIONI PER LA SICUREZZA ONLINE**
Funzionalità di verifica dell'identità, blocca, segnala

10// **SEZIONE GIOCHI**
Giochi e attività personalizzabili per approfondire la conoscenza

11// **CATEGORIE GIOCO**
Selezione dei giochi per temi e livelli

12// **STORICO ESPERIENZA DI GIOCO**
Possibilità di rivedere e rivivere l'esperienza vissuta con l'altro o gli altri utenti

13// **PRENOTAZIONE EVENTI**
Visualizzazione e prenotazione agli eventi o ai locali per partecipare alle attività di gioco

14// **APPROFONDIMENTI EDUCATIVI E QUIZ**
Brevi test per fornire contenuti pertinenti per le sue necessità

15// **LIBRERIA CONTENUTI**
Contenuti in diversi formati per approfondire temi di interesse (storie, interviste, video informativi)

16// **INTERAZIONE CON I CONTENUTI**
Possibilità di tenere traccia degli argomenti di interesse, commentare, rispondere a quiz interattivi

17// **SESSIONI CON LA COMMUNITY**
Sessioni di gruppo e esperti per parlare con altre persone di temi di interesse

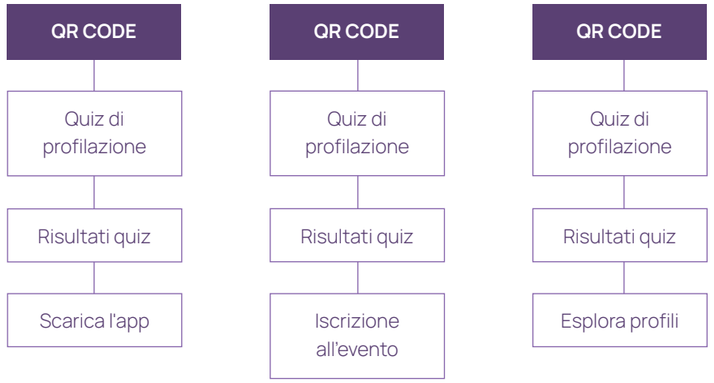
6.5 SITEMAP

Le *Sitemap* sono un diagramma gerarchico che mostra l'architettura delle informazioni di un sito web o un'applicazione; forniscono una rappresentazione visiva di come sono collegate tra loro le diverse sezioni: aiutano a identificare la collocazione dei contenuti e a mostrare la relazione tra le diverse pagine, ad esempio, come la pagina "Categoria A" si collega all'"Item A") (Babich, 2019).

Sono state realizzate due sitemap relative al percorso degli utenti all'interno dell'applicazione mobile ed al percorso che si può avviare tramite QR code accedendo ad una parte ridotta dell'esperienza.

QR code

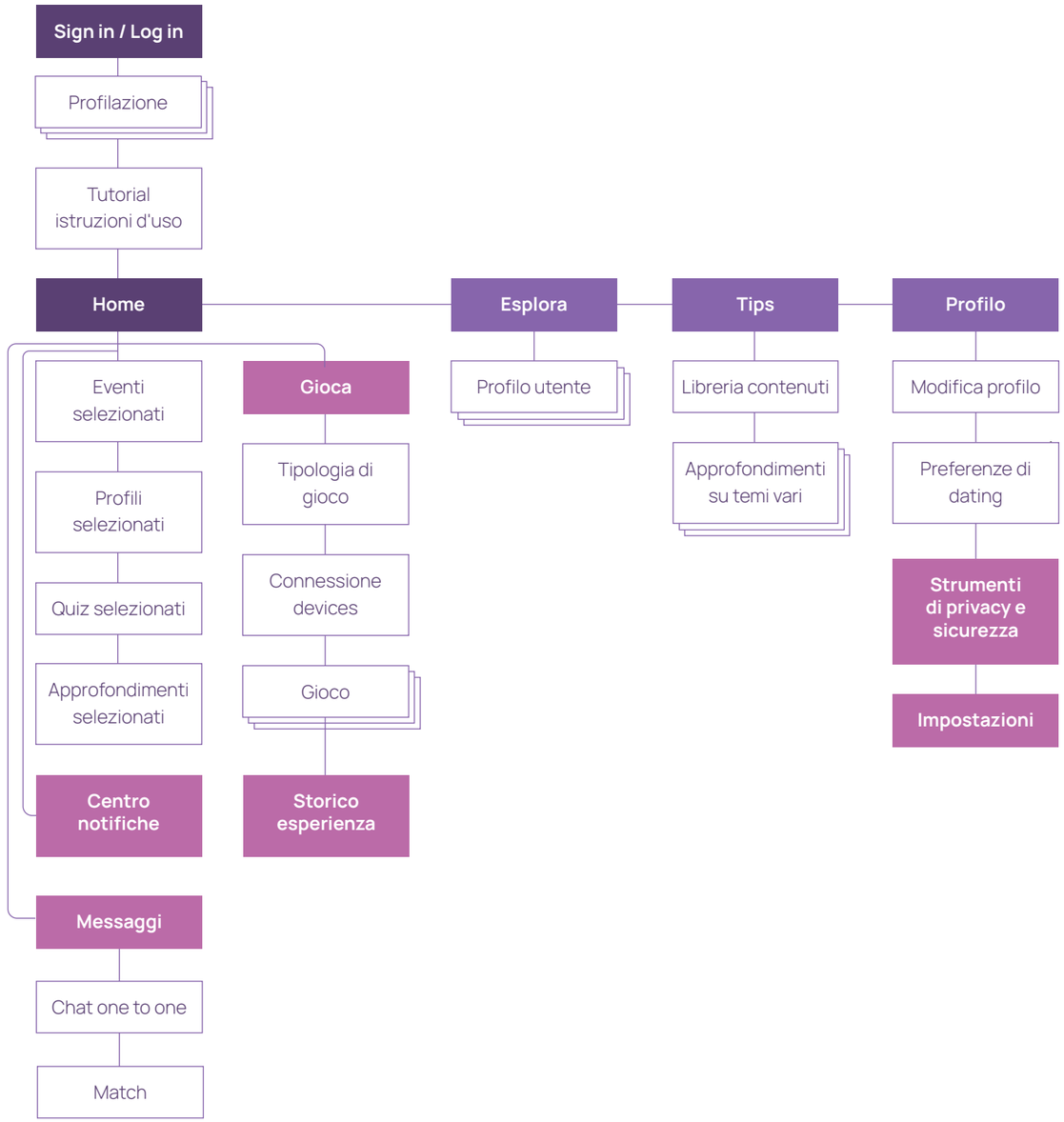
Utenti esterni



App mobile

Utenti con esperienza completa

Utenti che fuiscono dell'esperienza completa



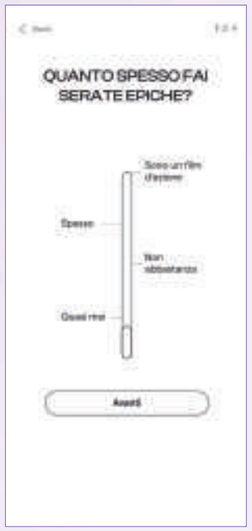
6.6 WIREFRAMES

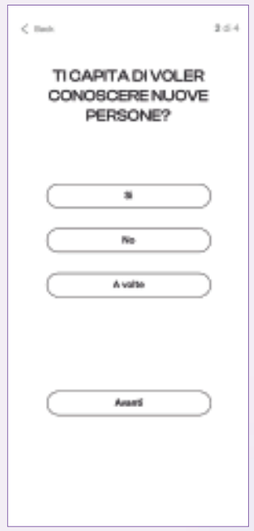
QR code

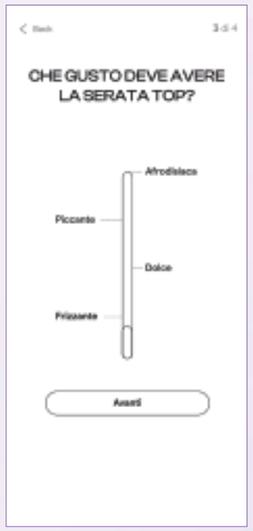
I **QR code** rappresentano il primo punto di contatto tra l'utente ed il servizio. Possono condurre a scaricare l'applicazione, oppure a prendere parte all'evento senza aver scaricato l'applicazione.

Il seguente quiz conduce ad accreditarsi ad un evento proposto da Flooow.

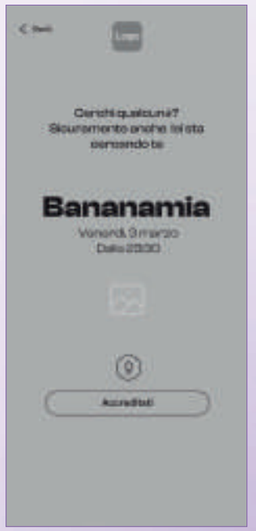
Inizio fusso del quiz







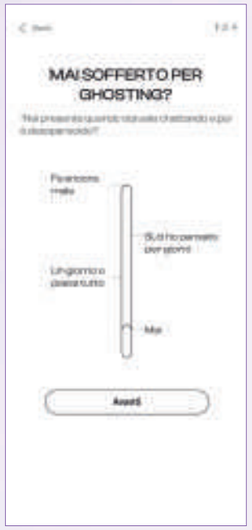
Accredito all'evento

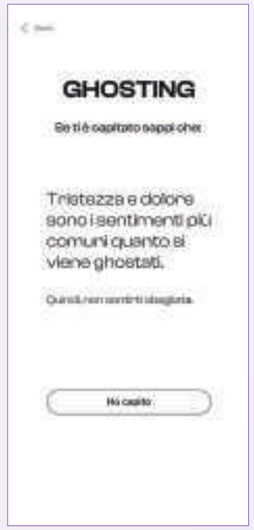


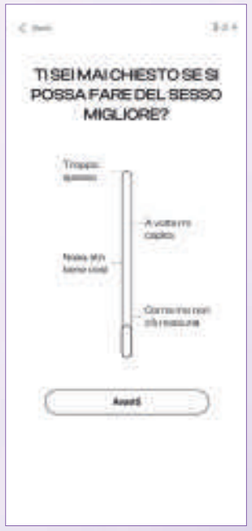
QR code

Il seguente quiz conduce al sito web di Flooow per ottenere maggiori informazioni sull'applicazione e scaricarla.

Inizio fusso del quiz



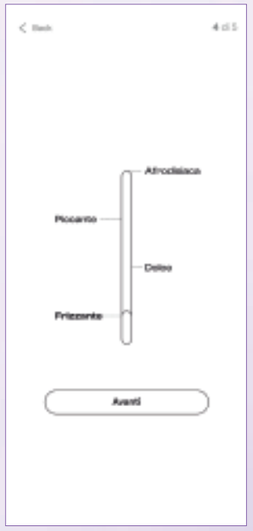


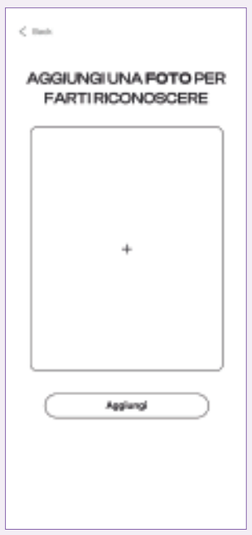


CTA di rimando al sito web

QR code

Flusso del quiz





App mobile
HOME

L'obiettivo della **Home** è di portare l'utente a conoscere nuove persone con le quali interagire online prima di passare ad una conoscenza dal vivo.

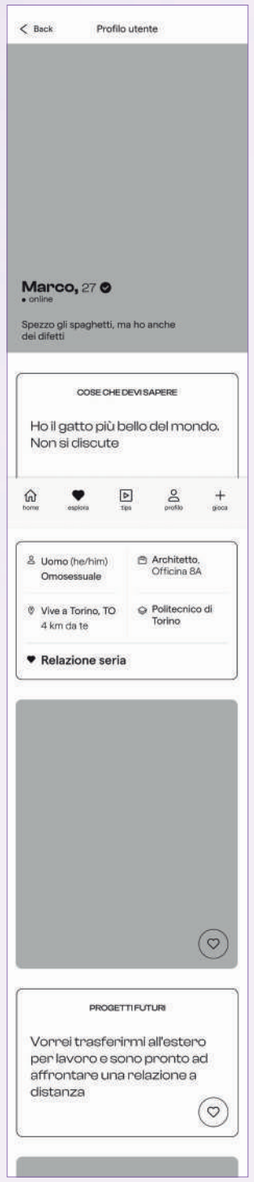
1° livello

App mobile
ESPLORA

L'obiettivo della pagina **Esplora** è quello di mostrare i profili degli utenti compatibili con i quali poter fare match e di spingere gli utenti ad incontrarsi dal vivo.

1° livello

2° livello



App mobile
LIBRERIA

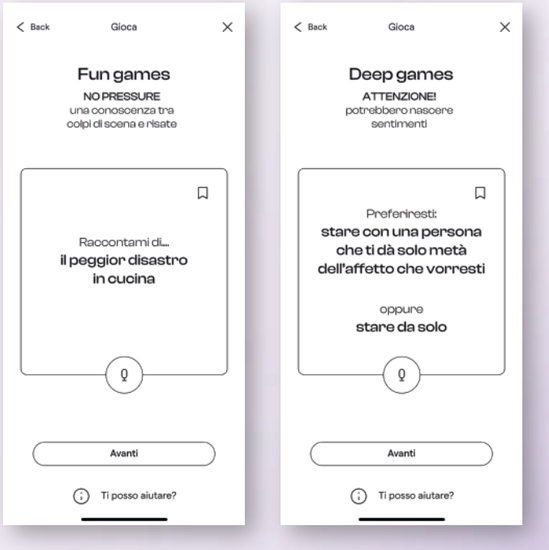
Aa

1° livello

App mobile
PROFILO

Aa

App mobile
GIOCHI

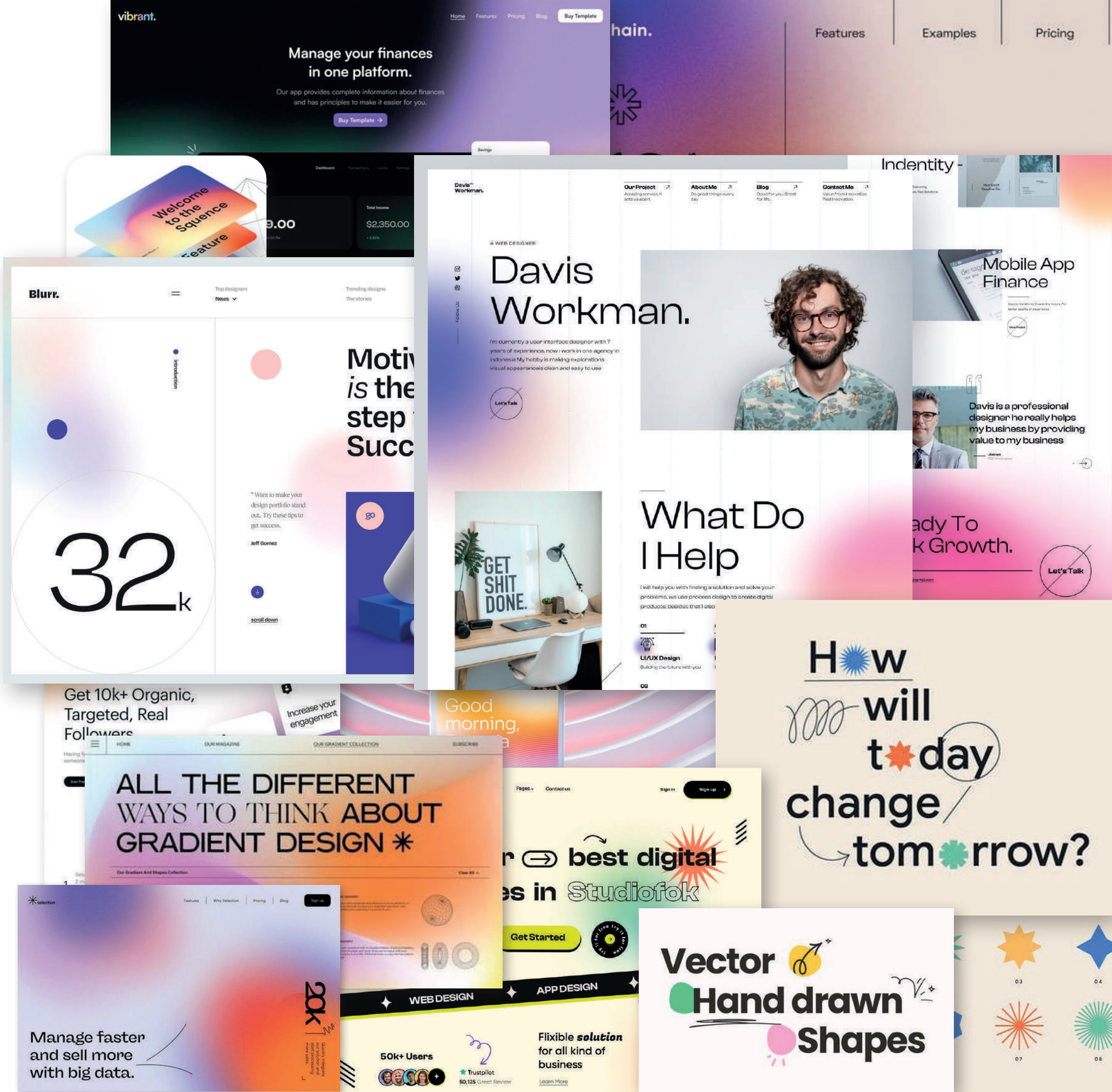


6.7 VISUAL IDENTITY

La visual identity di Flooow si basa su una moodboard con predominanza di gradienti e sfondi dai toni chiari.
I colori sono sfumati e le forme non nettamente definite.
Accostati a questo linguaggio, si trovano elementi grafici che guidano l'attenzione dell'utente sui punti focali del copy.
La moodboard ha guidato alla realizzazione di un'identità visiva dai toni chiari, con colori

FINIRE DI SCRIVERE

*



NAMING & LOGO

Icona colore

Icona monocromatica

Icona di app per iPhone/iPod ad alta risoluzione

120 px / 31,75 mm

Logo e naming

TYPOGRAPHY

Matter

Regular ABCDFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ ə
Medium abcdefghijklmnopqrstuvwxyz ə
SemiBold 0123456789
Bold abcdefghijklmnopqrstuvwxyz ə

.,:;!?@&$£€”

Clash Display

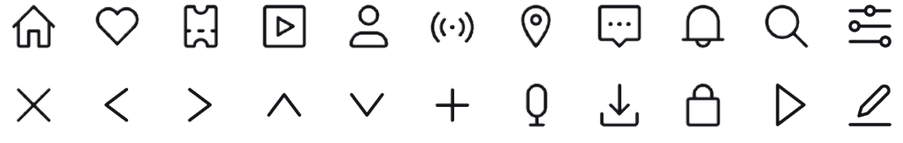
Regular ABCDFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ ə
Medium abcdefghijklmnopqrstuvwxyz ə
SemiBold 0123456789
Bold abcdefghijklmnopqrstuvwxyz ə

.,:;!?@&$£€”

COLOUR PALETTE

FAAC3D # EF4D40 # FD434D # C73676 # EB78DA # 956DE6

ICONS STYLE



BIBLIOGRAFIA & SITOGRAFIA

BIBLIOGRAFIA

--

SITOGRAFIA

Babich, N. (2019, Dicembre 17). Sitemaps & Information Architecture (IA). Citato da https://xd.adobe.com/ideas/process/information-architecture/sitemap-and-information-architecture/

Designers Italia (Consultato il 2023, Gennaio 26).Architettura dell'informazione. Citato da https://docs.italia.it/italia/designers-italia/manuale-operativo-design-docs/it/versione-corrente/doc/content-design/architettura-dell-informazione.html

Politecnico di Torino
Systemic Design
2023

Flooow
Play, feel, connect