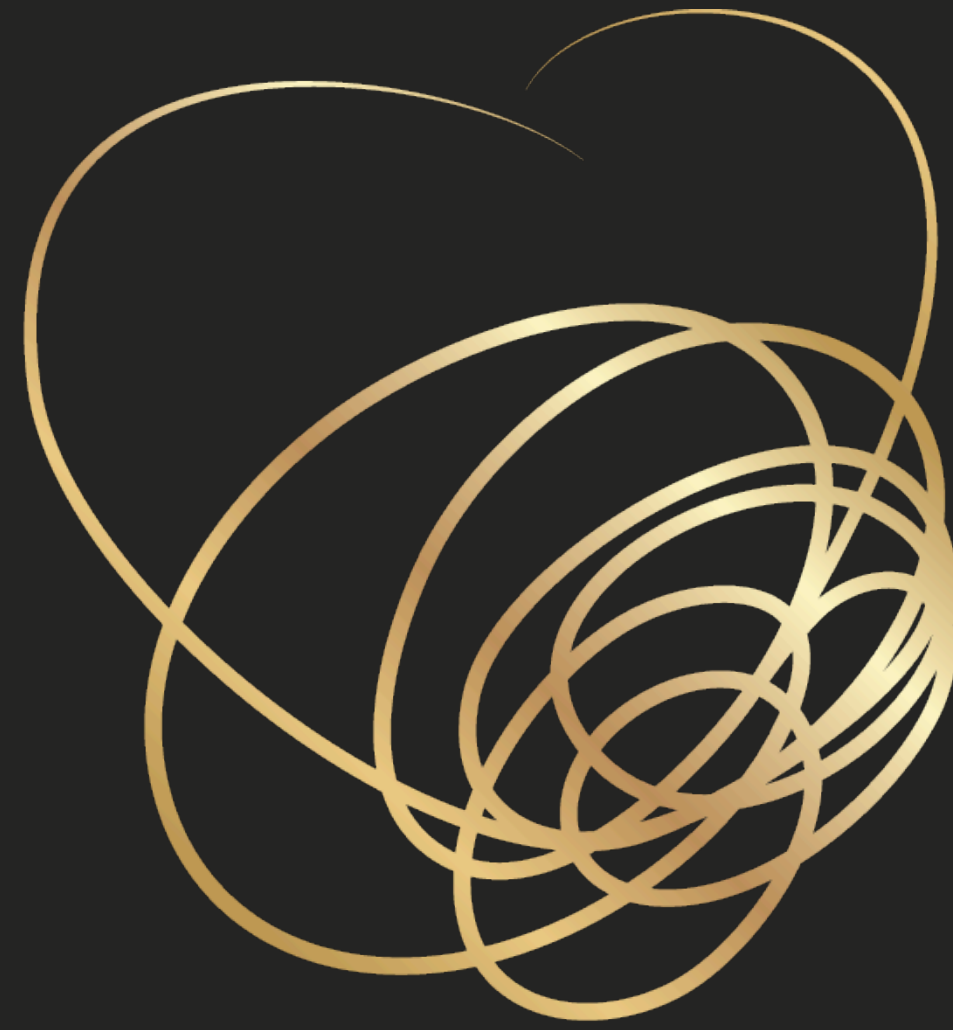


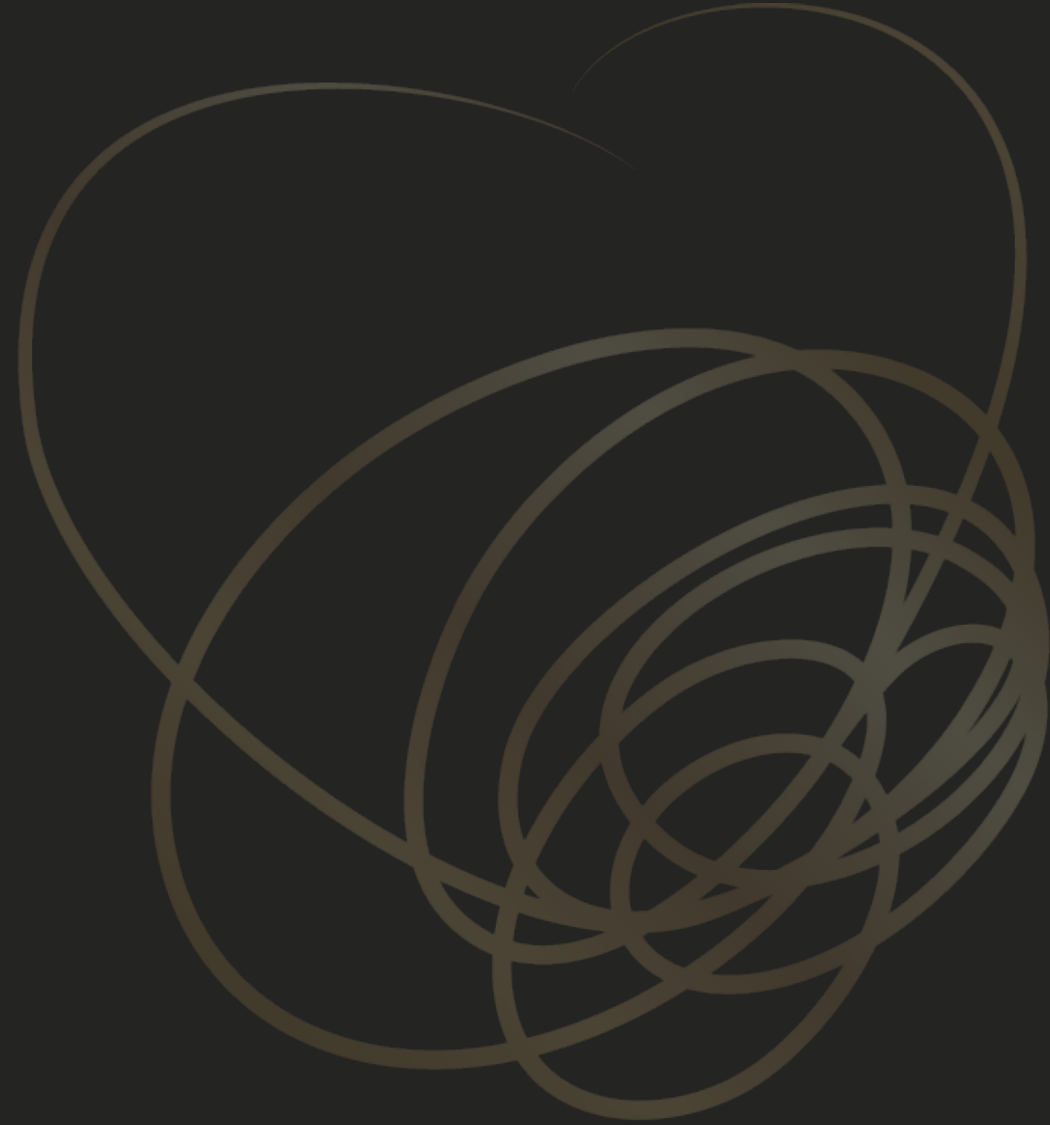


MARCO ROSSI

psichiatra • sessuologo

*Presidente Società Italiana di Sessuologie ed
Educazione Sessuale*

www.marcorossi.it



DA WOODSTOCK A TIKTOK: COME È CAMBIATO IL MODO DI VIVERE L'INTIMITÀ

Vicenza, 11 Novembre 2025

An abstract graphic featuring several overlapping, thin, golden circles or loops. These loops are positioned in the upper half of the image, against a dark grey background. A horizontal band of solid golden color spans the width of the image, positioned below the loops. The text is centered within this golden band.

Evoluzione storica dell'intimità: panoramica dal dopoguerra a oggi

- **Boomers (1946-1964)**
- **Generazione X (1965-1980)**
- **Millennials (1981-1996)**
- **Generazione Z (1997-2012)**
- **Generazione Alpha (2012-2024)**
- **Generazione Beta (2025-2039)**



BOOMERS

(1946-1964)



Dal dopoguerra agli anni '60: **un ordine “rigido”**

- La sessualità finalizzata a procreazione e al matrimonio.
- L'amore romantico
- La contraccezione



Gli anni '60 e '70: **la rivoluzione sessuale**

-
- Woodstock (1969)
 - La pillola anticoncezionale
 - Nascono i movimenti femministi e per i diritti civili



Verso gli anni '80 e '90: **trasformazioni sociali e primi passi nel digitale**

- Crisi economiche, spostamenti di massa, nuovi modelli di famiglia (divorzi, famiglie ricostituite) e, contemporaneamente, la comparsa di tecnologie come il telefono cordless, il computer personale, i primi social rudimentali (chat, forum).
- Epidemia di HIV/AIDS
- Il matrimonio non è più vissuto come obbligo, ma continua a rimanere un forte riferimento, seppur con nuove sfumature di libertà.



Generazione X (1965-1980)



GENERAZIONE X :

1965–1980

Ritratto rapido: ponte tra analogico e digitale. Ha imparato il corteggiamento guardando negli occhi, poi ha dovuto gestire email, figli, genitori anziani e impresa.

Problema frequente: il lavoro assorbe tutto; l'intimità resta “a fine giornata”, quando l'energia è finita.



PUNTI DI FORZA GENERAZIONE X

-
- Maggiore consapevolezza dell'importanza dell'educazione sessuale e della protezione.
 - Primo vero “ponte” tra mondo analogico e mondo digitale:
 - Capacità di adattarsi a contesti lavorativi flessibili



CRITICITA' **GENERAZIONE X**

- Carriera vs. relazione
- Ruoli di genere ancora presenti
- Comunicazione emotiva spesso carente



Errori ricorrenti

1. “Se non ne parliamo, passa.”
2. Confondere **efficienza** con **intimità**.
3. Tollerare la routine erotica come “normale”.
4. Evitare i temi corpo-ormoni (menopausa, andropausa, calo del desiderio, DE).
5. Sovraccarico mentale: casa, figli, conti, zero spazio per il gioco.



**COME
MIGLIORARE
L'INTESA DI
COPPIA
GENERAZIONE X**



CONSIGLI PRATICI PER LA GENERAZIONE X

- CONCEDETEVI UNO SPAZIO
- ASCOLTO
- BILANCIARE LAVORO ED INTIMITA'
- IMPOSTARE "CONFINI" CON IL LAVORO
- PROGRAMMARE MOMENTI DI SVAGO
- RINNOVARE DESIDERIO E COMPLICITA'
- SPERIMENTARE NUOVE FORME DI INTIMITA'
- LA SESSUALITA' NON E' UN COMPITO
- ACCETTARE IL CAMBIAMENTO FISIOLÓGICO



MILLENNIALS (1981-1996) fra precarietà e rivoluzione digitale



MILLENNIALS : 1981–1996

**Ritratto rapido: generazione del multitasking.
Prima amica di internet, poi sua dipendente.**

**Valorizza autenticità, inclusività e libertà, ma
spesso è sotto precarietà e confronto social.**



PUNTI DI FORZA DEI MILLENNIALS

- Apertura mentale, la fluidità di genere e orientamento inizia a diventare un discorso pubblico.
- Maggiore individualismo positivo.
- Capacità di usare la tecnologia come risorsa



CRITICITA' **MILLENNIALS**

- Precarietà economica e lavorativa.
- Pressioni sociali e confronto online
- Difficoltà nel gestire i conflitti.



errori ricorrenti

1. Confondere *storytelling* con relazione.
2. Litigare via chat.
3. Pornografia come “manuale”.
4. Rimandare tutto “a quando saremo sistemati”.
5. Desiderio = performance.



**COME
MIGLIORARE
INTESA DI COPPIA
MILLENIALS**



CONSIGLI PRATICI PER I MILLENIALS

- LIMITARE IL CONFRONTO “TOSSICO” SUI SOCIAL
- Instagram e Facebook si vede solo il “meglio” degli altri
- Fare una dieta mediatica
- Costruire una sessualità consapevole
- Parlare apertamente di fantasie, desideri e timori.
- Evitare di trasformare il sesso in una performance.
- Provare il “mindful sex”.
- Gestire i conflitti in modo maturo
- Non litigare via chat
- Usare la tecnica del “time-out”
- Sostituire la critica con una richiesta chiara
- Trovare un equilibrio tra vita privata e carriera
- La precarietà lavorativa è reale, ma non far sì che occupi il 100% delle energie.
- Stabilire priorità e obiettivi di coppia concreti

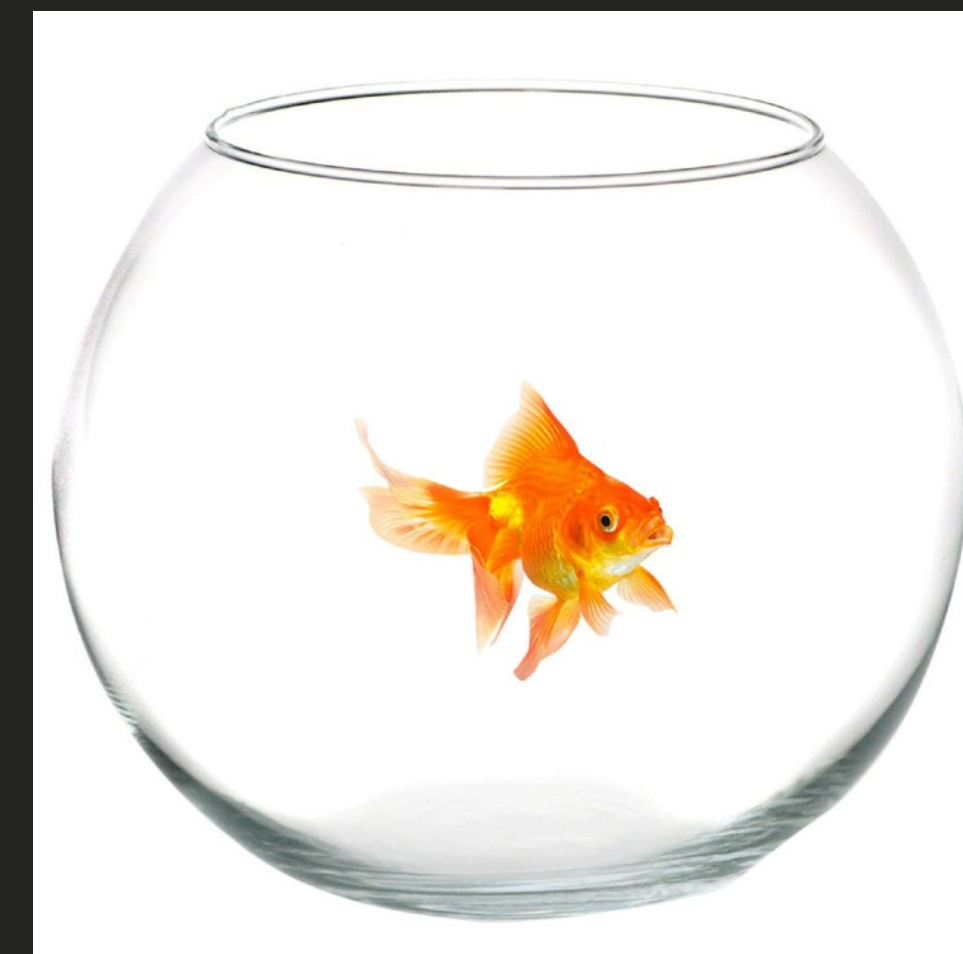


**GENERAZIONE
Z
(1997-2012)
iperconnessione
e fluidità**



GENERAZIONE Z : 1997–2012

**Ritratto rapido: nativi digitali.
Inclusivi sul consenso e sulle identità,
ma a rischio di relazioni
performative e ghosting.**



PUNTI DI FORZA GENERAZIONE Z

- Inclusività e attenzione a temi come consenso, rispetto, diversità.
- Maggiore facilità di sperimentare
- Tecnologia come mezzo per abbattere barriere



CRITICITA' **GENERAZIONE Z**

- Relazioni “performative”
- Ansia da prestazione sessuale
- Difficoltà con la vulnerabilità



errori ricorrenti

1. Intimità = contenuto.
2. Paura del confronto diretto.
3. Dipendenza da feedback esterni (like, visualizzazioni).
4. Porno come educatore.
5. “Se non va, sparisco”.



**COME
MIGLIORARE
INTESA DI COPPIA
GENERAZIONE Z**



CONSIGLI PRATICI PER LA GENERAZIONE Z

- Vivere l'intimità nel presente
- Creare zone "offline"
- Smettere di trasformare ogni esperienza in un post o story
- Accettare la vulnerabilità e il confronto
- affrontare i problemi relazionali apertamente anziché scomparire (ghosting) o con messaggio testuale.
- Concedersi di sbagliare
- Distinguere realtà e pornografia
- Il porno è finzione, serve come fantasia ma non come manuale di istruzioni.
- Lavora sull'autostima
- Ricordare che il contatto umano è insostituibile
- la profondità dell'intimità si costruisce con esperienze condivise nella vita reale.
- Fare scelte consapevoli



SEDUZIONE E CORTEGGIAMENTO

GENERATION X

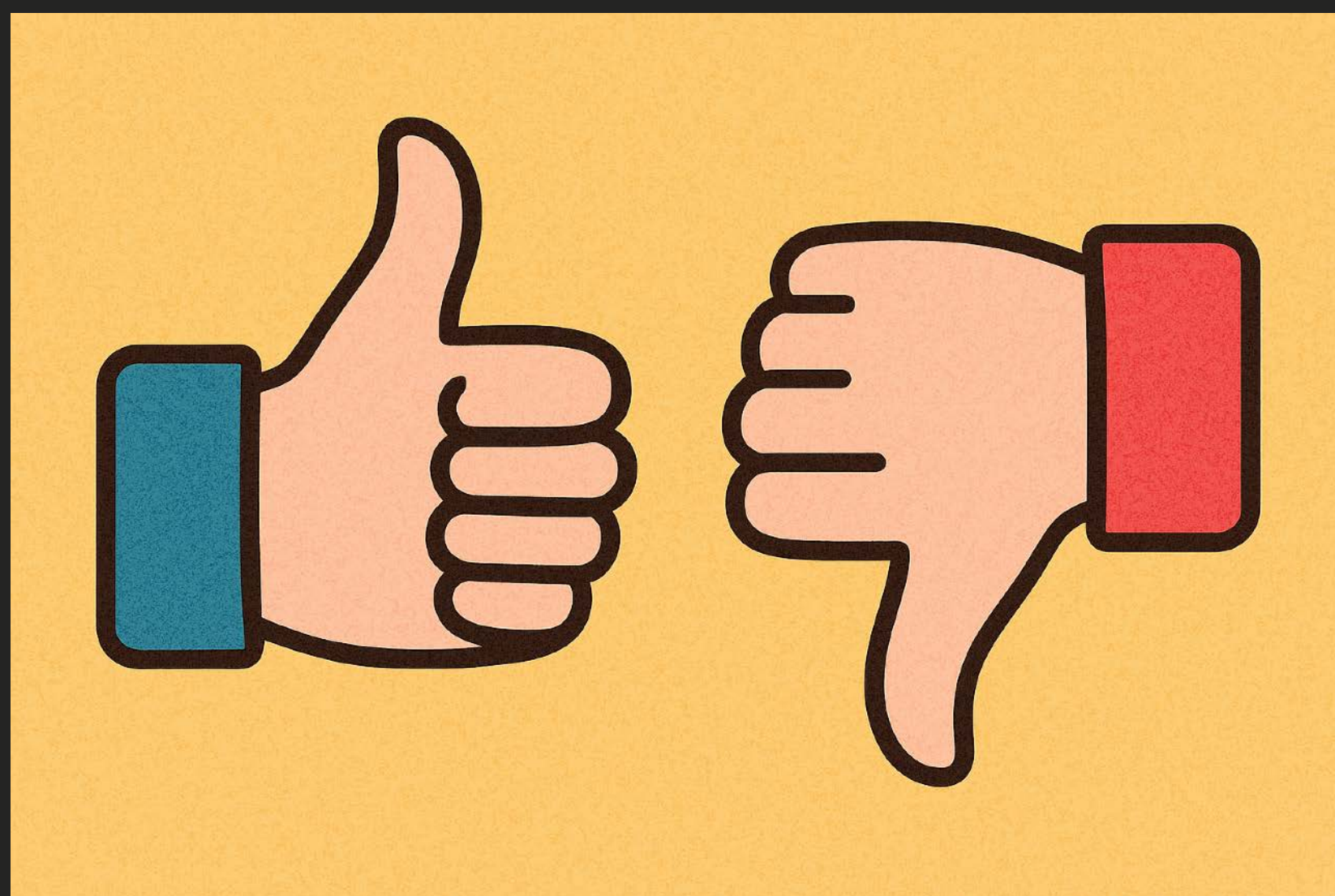


MILLENNIALS



GENERATION Z





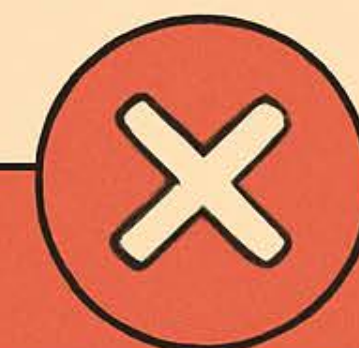
I PRO E I CONTRO DELLA SEDUZIONE 2.0



AMPLA LE POSSIBILITA



PLU FACILE DA USARE



SCARSO
COINVULGIMENTO



IDEUTITA
NASCOSTE

RISCHI EMOTIV!

Seduazione di coppia



Ascolto e curiosità



Rispetto dei limiti
e del consenso



Integrazione
digitale
e reale



CONFRONTO GENERAZIONALE

Cosa possiamo
imparare gli uni
dagli altri....





Dai Boomers (e dalle generazioni precedenti) possiamo ereditare l'idea che la prossimità fisica e la capacità di comunicare "dal vivo" siano fondamentali per una relazione solida.

Dalla Gen X possiamo imparare l'equilibrio tra realismo e desiderio di indipendenza: riconoscere la realtà delle responsabilità (lavoro, famiglia) mà senza perdersi di vista come coppia.



Dai Millennials possiamo assorbire la capacità di adattarci al cambiamento, di innovare e di parlare apertamente di sessualità e identità.



Dalla Gen Z possiamo apprendere l'apertura all'inclusività, al consenso e allà fluidità, ricordandoci però di non sacrificare la profondità in nome dell'iperconnessione.





The image features a dark grey background. A horizontal bar with a yellow-to-gold gradient spans the width of the image. Overlaid on this bar and the background are several thin, golden, overlapping circles of varying sizes, creating a complex, abstract pattern. The word "CONCLUSIONI.." is written in a bold, black, sans-serif font across the middle of the yellow bar.

CONCLUSIONI..

IL BISOGNO FONDAMENTALE DI OGNI ESSERE UMANO...

SENTIRSI AMATO

COMPRESO

DESIDERATO

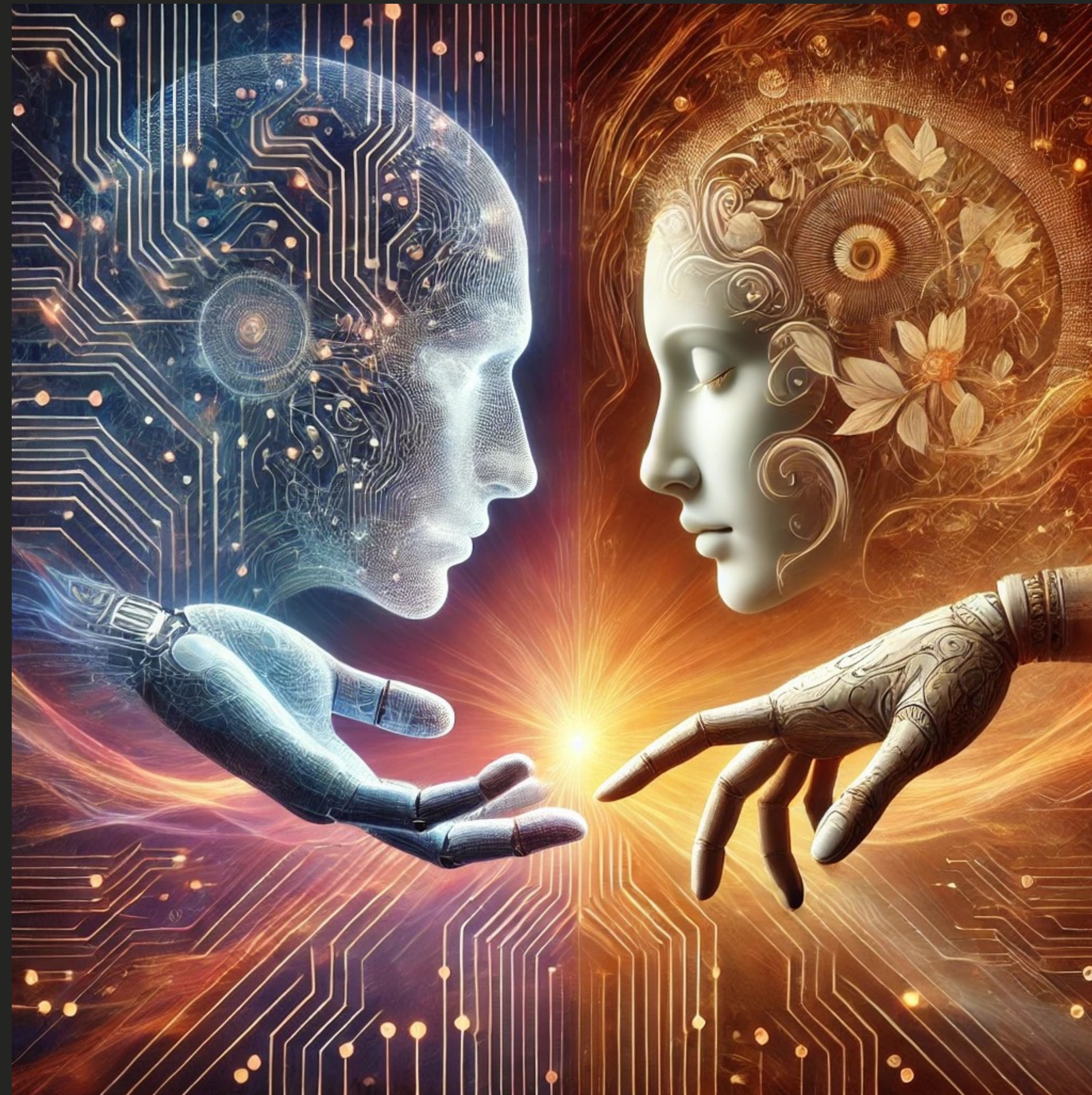
SICURO



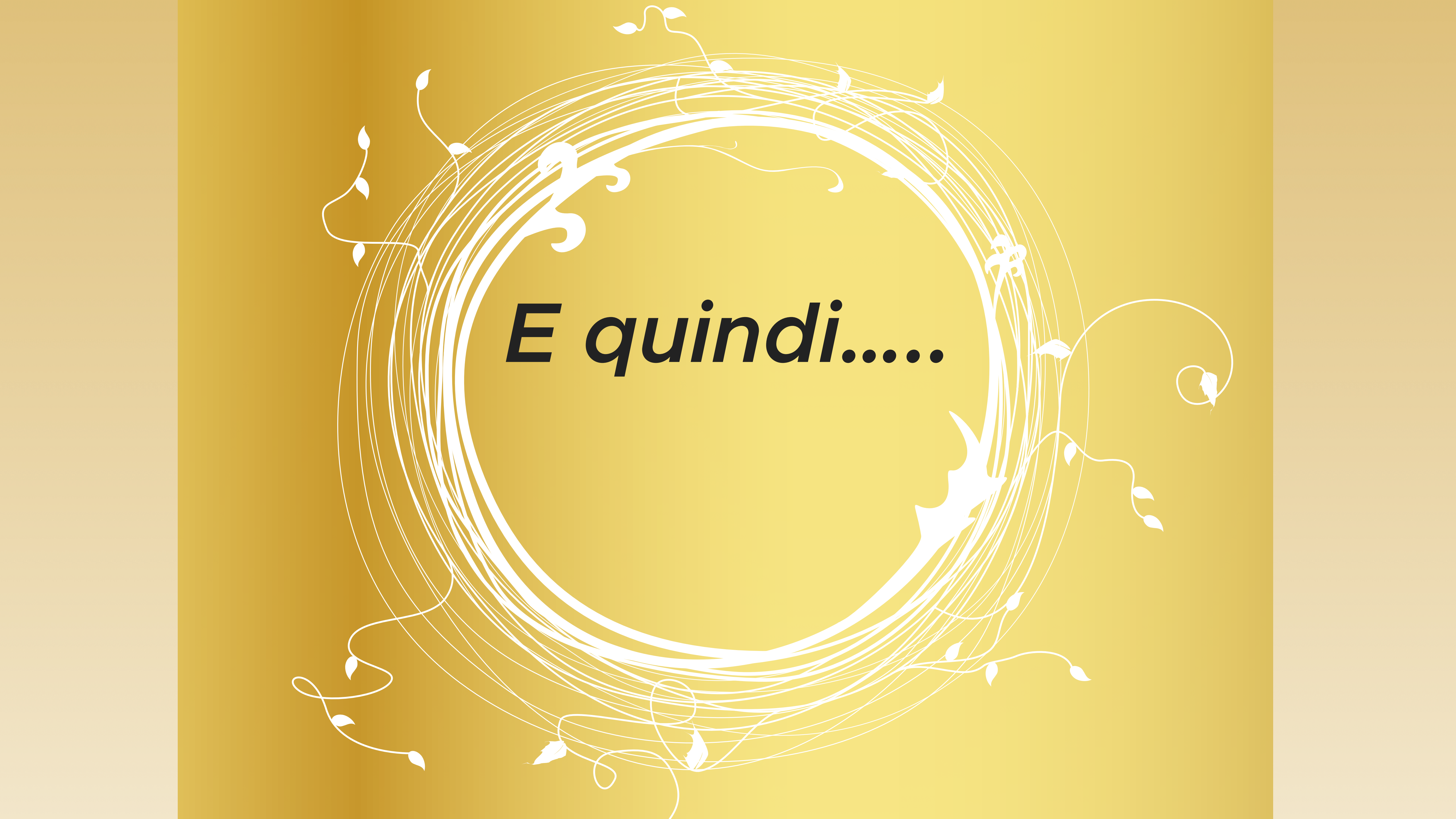
CONSIGLI PRATICI FINALI

- Prendere tempo per conoscersi
- L'intimità non è un “evento” ma un percorso.
- Sviluppare una comunicazione sincera
- Usare la tecnologia con consapevolezza
- Sii tu a governare i tuoi strumenti digitali, e non il contrario..
- Aggiorna il tuo concetto di sessualità
- La sessualità è personale, varia con l'età e si costruisce in due (o più, a seconda dei modelli relazionali) con ascolto e rispetto reciproco.
- Imparare a chiedere aiuto È un atto di cura verso te stesso e il tuo partner.



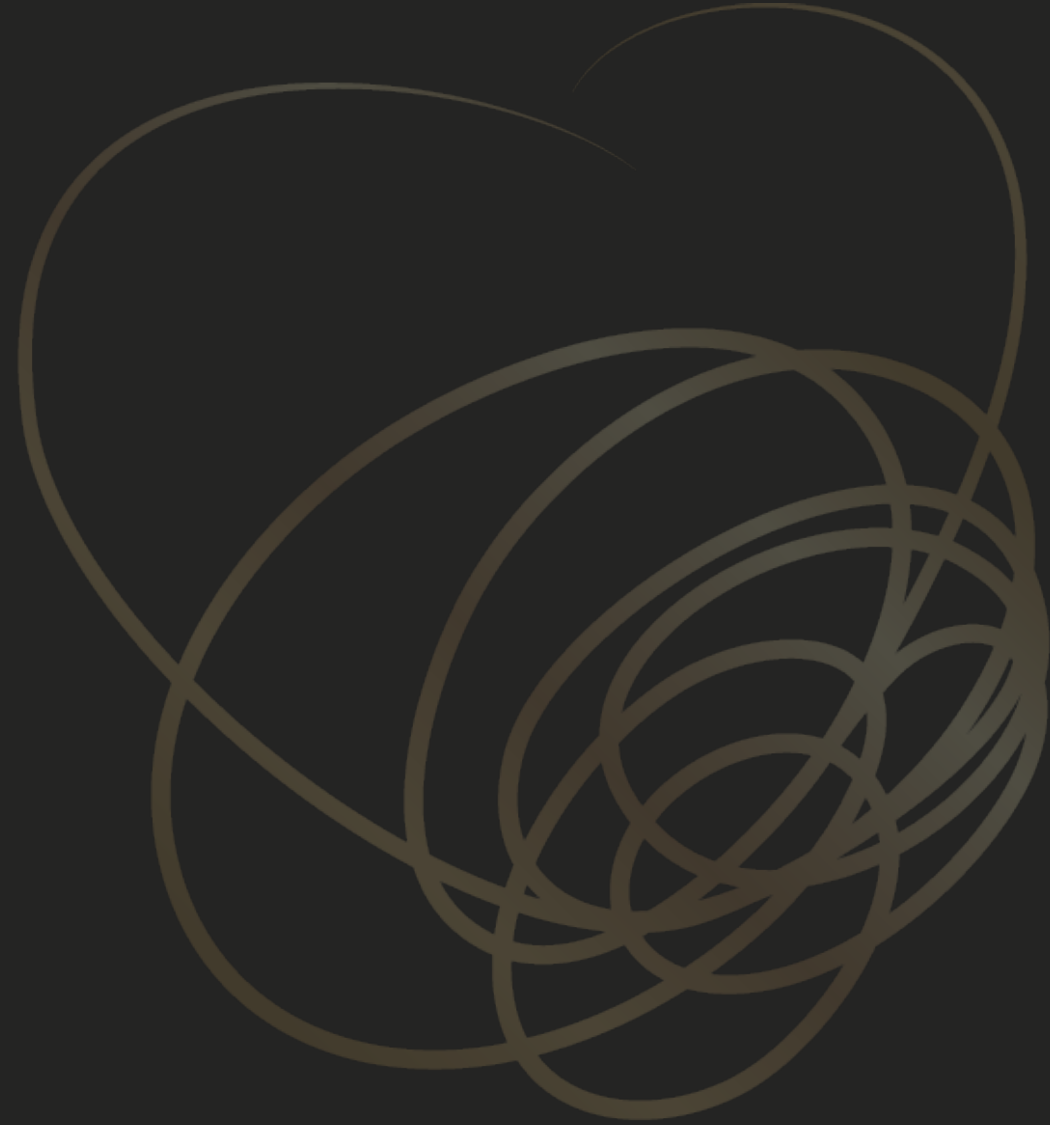


IL FUTURO ?



E quindi....

Grazie

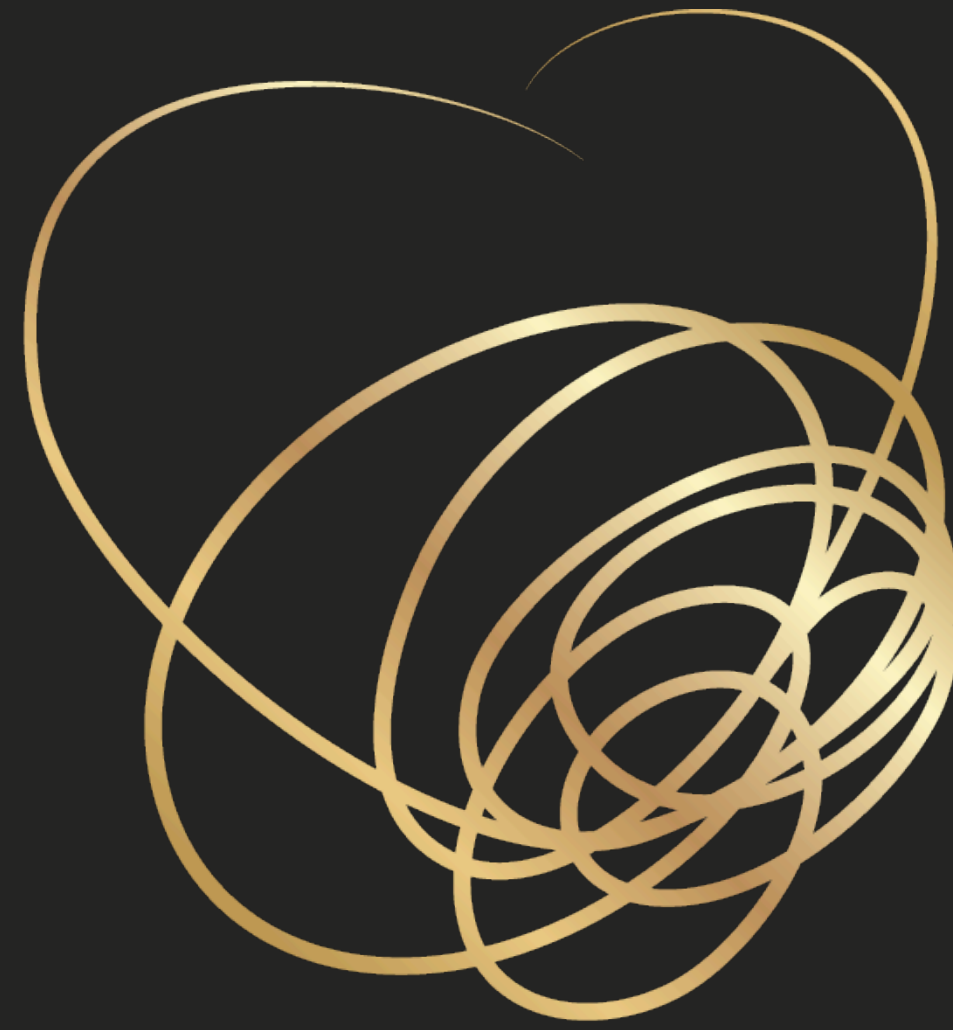


BIBLIOGRAFIA

Per chi volesse approfondire:

- "L'arte di amare" di Erich Fromm (sempre attuale)
- "Attached" di Amir Levine (sugli stili di attaccamento)
- "Come far funzionare un matrimonio" di John Gottman
- "L'intelligenza emotiva" di Daniel Goleman
- "Mating in Captivity" di Esther Perel





MARCO ROSSI

psichiatra • sessuologo

*Presidente Società Italiana di Sessuologie ed
Educazione Sessuale*

www.marcorossi.it