







Parliamo di sesso – L’arte di negoziare verbalmente il consenso

 TEMPO	<p>30 minuti</p>
 No.	<p>Numero illimitato di partecipanti</p>
 MATERIALI	<ul style="list-style-type: none"> • Due fogli di carta prestampata per coppia: uno con un elenco di richieste / inviti relativi alla sessualità / intimità (vedi esempio sotto) e un altro con un elenco di risposte.
 OBIETTIVI	<ul style="list-style-type: none"> • Scoprire come dire “no” in molti modi o come dare risposte personali; • Sperimentare con i confini, affrontare i tabù; • Dare all3 partecipanti la possibilità di sperimentare come verbalizzare la sessualità in modi diversi; • Sperimentare ed esplorare le proprie reazioni/sentimenti quando qualcuno pone domande sessualmente esplicite; • Prendere coscienza dell’importanza dei modi e delle sfumature delle espressioni verbali o parole nella comunicazione sessuale.
 ISTRUZIONI PASSO DOPO PASSO	<ol style="list-style-type: none"> 1. Come preparazione, scrivi richieste / inviti relativi alla sessualità / intimità e un elenco di possibili risposte. Prova a regolare le tue domande e risposte al tuo gruppo target (ad esempio in termini di lingua, puoi provare a usare il loro gergo per quanto riguarda l’argomento), mantenendole il più realistiche possibile ma anche un po’ provocatorie. Vedi gli esempi in appendice; 2. Invita l3 partecipanti a formare coppie. Ogni coppia ottiene le domande e le risposte dagli elenchi prestampati. Una persona riceve le domande,

	<p>mentre l'altra ottiene le risposte. Non è loro permesso che si guardino i fogli a vicenda. Invital3 a lavorare nel modo seguente:</p> <p>Istruzioni per la persona A: "Si prega di leggere queste domande una per una al proprio partner e attendere la risposta. Se non ti senti a tuo agio a leggere una delle domande, saltala e vai alla successiva".</p> <p>Istruzioni per la persona B: "Puoi leggere una qualsiasi delle risposte dalle risposte date o puoi dare la tua personale risposta. Sentiti libere di sperimentare! Puoi scegliere una qualsiasi delle risposte. Lo scopo dell'esercizio è quello di giocare e capire come ci si sente a dare tutte quelle risposte;</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Dai un'indicazione alle coppie quando è il momento di cambiare ruolo: chi chiedeva prende il foglio con le risposte e viceversa; 4. Quando le coppie hanno finito di porre e rispondere a tutte le domande, torna in plenaria e invita l3 partecipanti a condividere le loro esperienze e sentimenti. Le risposte hanno portato ad azioni o no? perché? Chiedi loro se hanno trovato l'esercizio utile e in che modo (o no, e perché).
 <p>DISCUSSIONE</p>	<p>Nella discussione puoi spiegare quanto sia importante imparare e praticare la comunicazione verbale su argomenti relativi alla sessualità / intimità in un modo efficace che può essere utile nei momenti intimi.</p> <p>Il nostro obiettivo è imparare diversi modi di dare il consenso o esprimere "sì" e "no".</p> <p>L3 partecipanti imparano anche come ci si sente a parlare di argomenti di cui possono sentirsi imbarazzati.</p> <p>Questo esercizio può contribuire a sviluppare capacità verbali, come superare l'imbarazzo che dà più fiducia per dire "sì" o "no" nelle situazioni della vita reale.</p>
 <p>CONSIGLI</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Saper chiedere le cose aprendosi al dialogo e offrendo all'altra persona l'opportunità di articolare i propri limiti e desideri è importante quando si tratta di consenso sessuale: <ul style="list-style-type: none"> > "Voglio (qualsiasi attività sessuale)" > "Ho sentito che alle ragazze piace (qualsiasi attività sessuale), facciamolo! Ti piacerà." > "Mi prendo cura di te. Ti fidi di me, vero?" ● Queste frasi sono autoritarie e non invitano l'altra persona a dialogare o ad essere effettivamente d'accordo. Sono espressioni del desiderio di una persona, che cancellano l'identità dell'altra; ● Qui, solo una persona prende la decisione: questo non è consenso. Il consenso riguarda tutte le persone coinvolte che fanno attivamente scelte insieme;

- Fare domande apre le porte alla comunicazione. Chiarisce quello che vuoi. Ti fa sapere se anche l'altra persona lo vuole o se ha esigenze o richieste particolari che li farebbero sentire al sicuro;
- Ma prima di poter fare una domanda, devi sapere cosa vuoi fare. È questo primo pensiero che ti consente di porre la domanda all'altra persona, che può quindi rispondere o meno. Imparare a conoscere sé stessi, esprimere i propri desideri è importante per sviluppare relazioni sane;
- Non sempre vogliamo fare le stesse cose, allo stesso tempo, negli stessi giorni. Di solito c'è molto dialogo, anche durante l'attività sessuale! Continua a fare domande al tuo partner come "Come ti senti?"; "Ti stai divertendo?", "Ti senti a tuo agio?", "Cosa vorresti fare?", "Mi sento bene e tu?"
- Garantire il consenso ai propri partner non significa "rompere l'umore o l'atmosfera". Può anche essere eccitante a volte.



TEORIA

Alcuni direbbero che l'idea di chiedere il consenso al proprio partner e aspettarsi un chiaro ed ovvio "sì" potrebbe essere un ammazza-umore o causare una mancanza di spontaneità.

Tuttavia, non si tratta di "firmare un contratto", la prova scritta non è necessaria. Ci sono diversi modi per chiedere il consenso e indicarlo in termini diversi da "Sei d'accordo?" e "Sì". In questa attività, esplorerai la gamma di opzioni di consenso e ti eserciterai a chiedere qualcosa, a fare richieste e a rispondere / reagire.

Fonte:

https://www.scarleteen.com/article/abuse_assault/drivers_ed_for_the_sexual_superhighway_navigating_consent

APPENDICE

FRASI SUL CONSENSO

Si prega di leggere queste domande una per una al proprio partner e attendere la risposta. Dopo sei domande cambia ruolo. Non è necessario parlare, leggere solo le domande o le risposte ad alta voce dal tuo foglio. Non mostrare il foglio al partner. (Se non ti senti a tuo agio a fare una delle domande, saltala e leggi la prossima).

- » Posso toglierti la camicia?
- » Vorrei abbracciarti. Posso?
- » Posso baciarti il collo? Se non il collo, dove vorresti che ti baciassi?
- » Cosa ne pensi di [dire una pratica sessuale]? Vuoi provarlo?
- » Posso toglierti le mutande?
- » Hai voglia di fare sesso? E se è così, c'è qualcosa che posso fare per farti sentire a tuo agio e al sicuro?
- » Posso baciarti sulle labbra?
- » Vorrei baciare il tuo corpo. C'è un posto dove non vorresti che ti baciassi? Vorrei farlo su [...].
- » Voglio davvero [dire una pratica sessuale] con te, e penso di essere pronto. Ti senti pronto o vuoi più tempo?
- » Posso toccarti le gambe? C'è un tipo di tocco che ti piace in particolare?
- » Posso inviarti messaggi erotici?
- » Ti dispiace se ti mando una foto dei miei genitali? (utilizzare la parola gergale corretta)
- » Mi vuoi? Mi vuoi adesso?
- » Ti dispiace se mi tocco adesso?
- » Posso leccarti le dita dei piedi?

RISPOSTE.

Puoi scegliere una risposta alla domanda che ricevi dal tuo partner. Puoi anche creare le tue personali risposte.

- » Sì, certo. Ci sto!
- » Per favore, fallo!
- » Wow! grande! Mi piacerebbe!
- » Sì, certo. Ma saremo d'accordo su una parola sicura?
- » OK, ma onestamente, non l'ho mai provato prima; quindi, potrei voler smettere se non mi piace.
- » Hmm, non lo so. E se iniziamo e poi ci fermiamo se non funziona...?
- » No, non voglio.
- » Mi dispiace, non ora. Forse un'altra volta / più tardi...
- » Cosa? Come ti permetti?
- » Hmm. Beviamo qualcosa! (invece) (o per cominciare)
- » Beh, dipende. Vuoi dare o ricevere?
- » Cosa intendi?
- » Ora? qui? Dovremmo andare a casa mia?
- » Certo. Ma ti dispiace se inizio?