




Reciprocità e non reciprocità: imparare a comunicare ciò che il corpo dice

SPERIMENTARE LA RECIPROCIÀ E IL RIFIUTO ATTRAVERSO IL CORPO

 TEMPO	<p>10 minuti</p>
 No.	<p>Da 6 a 16 partecipanti</p>
 MATERIALI	<ul style="list-style-type: none"> • Una stanza abbastanza grande da consentire all3 partecipanti di muoversi
 OBIETTIVI	<ul style="list-style-type: none"> • Sperimentare la reciprocità e il rifiuto attraverso il corpo
 ISTRUZIONI PASSO DOPO PASSO	<p>Attività introduttiva</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Inizia questa sequenza con attività rapide del corpo in modo che l3 partecipanti si sentano più a proprio agio. Saranno più connessi al loro corpo e più consapevoli delle loro sensazioni fisiche per il resto delle attività; 2. Invita l3 partecipanti a camminare, ad esplorare lo spazio - ovunque sia vuoto, ma anche dove è affollato. Chiedi loro di cambiare direzione ogni

tre passaggi. Quindi, dimentica questa istruzione, e cerca di cambiare direzione regolarmente;

3. Fai sì che le persone si salutino l'un l'altro con una parte del corpo. Dai le seguenti istruzioni:

"Quando passi da una nuova persona, fermati per due secondi e saluta con la mano. Quindi continua a camminare. Quindi invitali a salutarsi con altre parti del corpo: "ora, con i piedi", "con i mignoli delle mani", "con la schiena", ecc.

L3 partecipanti non dovrebbero mai parlare. Suggestisci loro di fare segni se non desiderano toccarsi;

4. Una volta esplorate diverse parti del corpo, chiedi loro di fermarsi per un momento e chiudere gli occhi. Invita l3 partecipanti a respirare: inspira ed espira. Chiedi loro di concentrarsi sulle loro sensazioni fisiche ed emozioni;
5. Invita l3 partecipanti a riprendere a camminare. Dopo alcuni istanti, chiedi loro di osservarsi a vicenda e di adattarsi in modo che siano distribuiti uniformemente nello spazio. Poi riprendono a camminare;
6. Mentre camminano, dì loro di osservarsi a vicenda: quando una persona si ferma, tutti devono fermarsi, quando una persona ricomincia a camminare, l'intero gruppo ricomincia a camminare;
7. Invita le persone a camminare e occupare gli spazi vuoti nella stanza. Quindi, suggestisci loro di raggiungere a piedi dove lo spazio è più affollato. Chiedi ai partecipanti di non smettere mai di camminare;
8. Dì all3 partecipanti di fermarsi per due secondi quando si incrociano con qualcuno e lo guardano negli occhi prima di ricominciare a camminare. Quindi ripetono l'esperienza più volte con nuovi partecipanti. Se l'attività mette a disagio l3 partecipanti, possono guardare la punta del naso o la spalla del loro partner. Ripeti l'esperimento, questa volta fermandoti per 30 secondi. Per un approccio più audace, suggestisci 1 minuto;
9. Quindi invita l3 partecipanti a fermarsi e chiudere gli occhi. Chiedi loro di respirare: inspira ed espira. Poi, si concentrano sulle loro sensazioni fisiche ed emozioni: come si sono sentiti quando si sentivano guardati?
10. Ora spiega all3 partecipanti che stai facendo una serie di attività del corpo per esplorare sentimenti di reciprocità e rifiuto. Chiedi loro di concentrarsi sulle loro emozioni fisiche e sensazioni.

Attività 1

- Invita l3 partecipanti a camminare nello spazio;
- Chiedi a ogni persona di sceglierne una come "persona A" e una persona di essere "persona B", senza che comunichino la loro scelta;

- Quindi chiedi loro di stare a pari distanza da A e B mentre tornano a camminare.

Attività 2

- Invita l3 partecipanti a riprendere a camminare;
- Suggerisci che ognunə scelga una persona senza segnalarlo;
- Invita l3 partecipanti a seguire quella persona. Devono "sintonizzarsi" su quella persona. Dovrebbero mimare o incorporare il ritmo, i gesti e i movimenti della persona;
- L3 partecipanti dovrebbero stare a 5 metri di distanza dalla persona scelta. Spostarsi quindi a 4 metri, 3 metri, 2 metri, 1 metro e infine 50 centimetri;
- Chiedi all3 partecipanti di fermarsi. Chiedi loro di guardarsi intorno e capire se sono stati scelti da altre persone;
- Quindi chiedi loro di chiudere gli occhi e osservare le loro emozioni e sensazioni.

Attività 3

- Invita l3 partecipanti a camminare di nuovo nello spazio;
- Dovrebbero formare coppie senza parlare o segnalarsi l'un l'altro. Dovrebbero camminare insieme per qualche istante;
- Chiedi loro di fermarsi, chiudere gli occhi e prendersi del tempo per osservare le sensazioni e le emozioni del corpo che sono sorte da queste ultime interazioni;
- Infine, invital3 ad aprire gli occhi e riprendere la loro passeggiata individuale;
- Quindi, invitare a ripetere l'esperienza con diverse persone.

Attività 4

- Invita l3 partecipanti a mettersi in coppia senza parlare e senza usare il contatto visivo;
- Poi camminano in coppia per alcuni istanti;
- Chiedi loro di fermarsi, chiudere gli occhi e prendersi del tempo per osservare le sensazioni e le emozioni del corpo che sono sorte da queste ultime interazioni.



DISCUSSIONE

- Riunitevi in plenaria;
- Ricorda le ultime 5 attività svolte e fai alcune domande ai partecipanti. Innanzitutto, compila un elenco di emozioni:
 - › Quando hai sentito emozioni positive?
 - › Quando hai sentito emozioni negative?
 - › Come ti sei sentito quando non sei stato scelto dalla persona con cui volevi stare in coppia?
- Quindi, raccogliere opinioni:
 - › Quale attività è stata la più difficile per te?
 - › Quale attività è stata la più semplice per te?









TEORIA

Come reagire se il consenso non è stato dato? Il “no” può creare frustrazione sessuale, una sensazione di rifiuto ...

A volte può essere una brutta esperienza. Per una sessualità sana e appagante è necessario capire e accettare se il nostro partner rifiuta un rapporto sessuale o un atto sessuale. Accettare il rifiuto non significa solo fermare l’approccio fisico, ma anche fermare le parole, le azioni, stando attenti a non esercitare qualsiasi tipo di pressione. Esistono diversi modi per mostrare comprensione.

Sugeriamo due attività per esplorare le questioni della reciprocità e il sentimento di rifiuto nelle relazioni: una attraverso il corpo e una attraverso le parole.

REAGIRE VERBALMENTE AL RIFIUTO

 TEMPO	<p>10 minuti</p>
 No.	<p>Da 6 a 16 partecipanti</p>
 MATERIALI	<ul style="list-style-type: none"> • Ogni partecipante deve avere due fogli: un foglio con frasi di rifiuto e un foglio con reazioni ai rifiuti; • Uno spazio sufficientemente ampio.
 OBIETTIVI	<ul style="list-style-type: none"> • Reagire verbalmente al rifiuto
 ISTRUZIONI PASSO DOPO PASSO	<ol style="list-style-type: none"> 1. Prepara le frasi "Rifiuto" e "Reazione al rifiuto" che distribuirai all3 partecipanti (vedi Appendice). Adattale al tuo pubblico; 2. Chiedi all3 partecipanti di fare coppia; 3. Chiedi all3 partecipanti di scegliere chi sarà la persona "A" e chi sarà la persona "B"; 4. Distribuisci il foglio "Frase di rifiuto" alla persona "A" e il foglio "Reazioni al rifiuto" alla persona "B"; 5. "A" legge una frase di rifiuto a "B"; 6. "B" reagisce alla risposta di "A". Possono improvvisare e completare le risposte se necessario. Dopo 5 domande, si scambiano le schede, "A" e "B" e cambiano ruolo; 7. Riunisci il gruppo e concedi 5-10 minuti ai partecipanti per condividere i loro pensieri.
 TEORIA	<p>Come reagire se il consenso non è stato dato? Il "no" può creare frustrazione sessuale, una sensazione di rifiuto ...</p> <p>A volte può essere una brutta esperienza. Per una sessualità sana e appagante è necessario capire e accettare se il nostro partner rifiuta un rapporto sessuale o un atto sessuale. Accettare il rifiuto non significa solo</p>

fermare l'approccio fisico, ma anche fermare le parole, le azioni, stando attenti a non esercitare qualsiasi tipo di pressione. Esistono diversi modi per mostrare comprensione.

Suggeriamo due attività per esplorare le questioni della reciprocità e il sentimento di rifiuto nelle relazioni: una attraverso il corpo e una attraverso le parole.

APPENDICE

Leggi queste frasi di rifiuto, una per una, all'altra persona. Aspetta la sua risposta.

Dopo 5 frasi, cambia ruolo. Non è necessario discutere ulteriormente, basta leggere le frasi e le risposte una dopo l'altra. Non mostrare all'altro il tuo foglio.

Frasi per dire di no (rifiuto).

(Puoi saltare le frasi che non vuoi leggere).

- » No, ho paura.
- » No, non voglio.
- » Non voglio in questo momento. Forse più tardi ...
- » Non mi sento ancora pronto
- » Fermati!
- » Mi piace stare con te, ma in questo momento mi piacerebbe stare da solo. Ci vediamo tra un'ora?
- » Ti amo, ma non voglio farlo.
- » Vorrei fermare tutto.
- » Ti senti a tuo agio? Perché io non mi sento molto a mio agio ...
- » Lo trovo abbastanza spiacevole, non voglio.
- » Avevo voglia di farlo, ma ora non più.
- » No, devo stare da solo ora.
- » Non mi piace farlo così. Proviamo qualcos'altro?
- » Mi fa male / non ne ho più voglia, fermiamoci.

Scegli una delle frasi seguenti per rispondere al rifiuto del tuo partner. Puoi improvvisare e trovare nuove risposte. Dopo le interazioni, cambia ruolo. Non mostrare al tuo partner il tuo foglio.

Frasi per rispondere al rifiuto (reazione al rifiuto).

- » Va bene, capisco. Vuoi fare qualcos'altro?
- » Beh, la cosa più importante è che ti senti bene.
- » Non preoccuparti, fammi sapere quando sei pronto. Prenditi il tempo che ti serve.
- » Capito. Capito. Grazie per avermelo fatto sapere.
- » Sul serio? Non lo sapevo. Spero di non aver ferito i tuoi sentimenti.
- » Mi fa sentire meglio sentirlo da te.
- » Fantastico, non esitare a dirmi se c'è qualcos'altro.
- » Mi rende triste ma capisco perfettamente. Grazie.
- » Ok. È una decisione definitiva? Se è così, non insisterò.
- » Capisco. Ho fatto qualcosa che ti ha fatto sentire a disagio o infelice?
- » Per favore, dimmelo. Lo trovo sexy quando qualcuno mi dice cosa gli piace e cosa non gli

piace del sesso.

» Grazie. Preferisco rimandare se qualcuno è a disagio. Il sesso è davvero divertente quando lo vogliamo entrambi: questa è la parte migliore.

» Si tratta di fare qualcosa insieme che viene da entrambi ed è per entrambi, e non solo per i miei desideri e bisogni. Per me è davvero importante che tu sia onesto, quindi grazie!

» Grazie per la tua onestà. Il sesso dovrebbe sempre riguardare il piacere e il desiderio, non la colpa e l'obbligo!