






## Dire di sì, dire di no

 <b>TEMPO</b>	<p>45 minuti</p>
 <b>No.</b>	<p>Da 6 a 15 partecipanti</p>
 <b>MATERIALI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Una stanza abbastanza ampia da consentire il movimento</li> </ul>
 <b>OBIETTIVI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Essere consapevoli delle nostre emozioni riguardo ai diversi comportamenti;</li> <li>• Costruire la fiducia nell'esprimere "sì" o "no" – verbalmente e non verbalmente.</li> </ul>
 <b>ISTRUZIONI</b> <b>PASSO DOPO</b> <b>PASSO</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Per gli esercizi "limite", creare un elenco di istruzioni che è possibile leggere ai partecipanti, inclusi elementi quali: <ul style="list-style-type: none"> <li>› Stringi la mano</li> <li>› Bacio e guancia</li> <li>› Abbraccia</li> <li>› Accarezza la guancia</li> <li>› Bacia la spalla</li> <li>› Bacia il collo</li> <li>› Tocca il naso</li> <li>› Metti il tuo peso sull'altro</li> <li>› Annusa il collo</li> <li>› Tocca i glutei</li> <li>› Tocca il seno</li> </ul> </li> </ol>

2. Inizia questa sequenza con piccole attività 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;
3. Invita l3 partecipanti a camminare lentamente;
4. Dai queste istruzioni all3 partecipanti: *"Inizia a camminare per la stanza a un ritmo lento ... Accogliete i vostri pensieri e lasciateli andare... Benvenuto nei tuoi sentimenti fisici, mentali ed emotivi... Che siano piacevoli o sgradevoli... Accoglieteli così come sono e lasciateli andare... Diventa consapevole della tua postura, dei tuoi movimenti, della tua colonna vertebrale... Senti il peso dei tuoi piedi per terra... Presta attenzione alla respirazione, al respiro... È lento o veloce? Senti il tuo corpo respirare, i movimenti del corpo che respira ... Durante la tua passeggiata, sii curioso, esplora tutti gli angoli, vai in luoghi che non sei mai stato prima, esplora i confini ... Prova diversi stili di camminata, più lento e veloce ... Scopri cosa sembra essere più comodo per te in questo momento"*;
5. Mentre l3 partecipanti camminano, suggerisci loro di fermarsi quando incontrano qualcuno, per due secondi, per guardarsi negli occhi, prima di ricominciare a camminare. Ripetere l'esperienza più volte con nuovi partecipanti. Se l'attività mette a disagio i partecipanti, possono guardare la punta del naso o la spalla dell'altra persona;
6. Quindi invita l3 partecipanti a fermarsi un attimo e a chiudere gli occhi. Chiedi loro di respirare, inspirando ed espirando più volte. Quindi, fall3 concentrare sulle loro sensazioni fisiche ed emozioni, prima di riprendere la loro passeggiata;
7. Quindi, chiedi alle persone di salutarsi a vicenda 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"*. Dopo diverse interazioni, invitali a salutarsi con altre parti del corpo: *"con i piedi", "con i mignoli delle mani", "con la schiena"*, ecc. L3 partecipanti non devono parlare. Suggerisci loro di fare segni se non desiderano toccarsi. Una volta esplorate diverse parti del corpo, chiedi loro di fermarsi per un momento e chiudere gli occhi. Invita i partecipanti a respirare più volte. Chiedi loro di concentrarsi sulle loro sensazioni fisiche ed emozioni;
8. Quindi chiedi all3 partecipanti di riprendere la loro passeggiata. Digli di svegliare una parte del corpo alla volta mentre continuano a camminare. Chiedi loro di *svegliare la testa... le loro spalle... le braccia... i polsi... le ginocchia... le guance... i loro volti...*
9. Quindi, suggerisci loro di svegliare le loro corde vocali e il loro diaframma facendo rumori diversi:
  - › Mimo una locomotiva: tch tch tch tch tch
  - › Spegnere una candela con un breve respiro
  - › Inseguire un gatto: psssttt!
  - › Dire "zitto" più volte di fila: zitto zitto zitto zitto zitto
  - › Risata: Ah ah ah ah ah
  - › Mimare l'ansimare di un cagnolino

10. Di' alle persone di riprendere la loro passeggiata normalmente nella stanza. Chiedi loro di pensare a un semplice gesto che hanno fatto quella mattina. Mentre camminano ancora, ora dovrebbero mimare questo gesto, senza fermare le loro passeggiate. Invitali a divertirsi con questo gesto: possono esagerare il movimento, o renderlo il più minimale possibile. L3 partecipanti possono quindi aggiungere un suono. Quindi possono imitare i gesti di altre persone. Per concludere, cerca di far fare a tutti lo stesso gesto insieme;
11. Chiedi alle persone di lavorare in coppia, uno è l'attore, l'altro uno specchio. Posizionare l3 due partecipanti uno di fronte all'altro. L'attore può fare qualsiasi cosa, lo specchio lo imita. Poi c'è un cambio di ruoli senza rompere il ritmo. Dare alcune istruzioni per il mimo (con un nuovo partner ogni volta):
- › Stai facendo i tuoi rituali mattutini
  - › Sei nello spazio
  - › Sei sulla spiaggia
  - › Sei ad una festa con i tuoi amici

#### **Sì o NO / 6 minuti**

- Dividere il gruppo in due. Un gruppo dovrà sempre dire "Sì" e l'altro dirà sempre "NO". Prima invita le persone a "salutarsi" con le parole Sì e NO, poi chiedi loro di comunicare in particolare con le persone dell'altro gruppo. Incoraggiali a camminare a un buon ritmo, non è consentito usare altre parole. Dopo tre minuti, cambiare gruppo.

#### **Sì o NO in coppia / 4 minuti**

- Invita l3 partecipanti mettersi in coppie. La persona "A" dovrebbe ripetere solo la parola "Sì". La persona "B" dirà solo la parola "No". "A" e "B" dovrebbero giocare insieme e dire queste parole in modo drammatico. Consentire all3 partecipanti di sperimentare per due minuti e quindi invertire i ruoli. Dopo questi due minuti, chiedi loro di cambiare ruolo.

#### **Sperimentare con SI e NO attraverso la comunicazione verbale / 5 minuti**

- Chiedi all3 partecipanti di fare coppia. Designare una persona "A" e una persona "B". Le persone in coppia si affrontano (A affronta B);
- Leggi un'istruzione dall'elenco, ad esempio "Stringi la mano";
- Dopo ogni istruzione, prima "A" dovrebbe decidere se vogliono stringere la mano a "B". Se la risposta è "Sì", chiedono a "B": "Posso stringerti la mano?". In caso contrario, rimangono in silenzio;

- Se "A" ha chiesto "B", allora è il turno di B di decidere se acconsentire a "stringere la mano", e dice sì o no;
- Se "B" risponde "sì", "A" e "B" hanno l'interazione proposta (quindi si stringono la mano);
- Leggi l'elenco completo delle istruzioni;
- Quando leggi tutti gli elementi, chiedi ad A e B di cambiare ruolo.

**Sperimentazione con SI e NO attraverso la comunicazione non verbale / da 20 a 25 minuti**

- Invita 13 partecipanti a trovare una nuova persona con cui mettersi in coppia e scegliere chi suonerà "A" e chi suonerà "B";
- "A" dovrebbe ora cercare di avere un contatto fisico con "B", senza parlare. "B" deve chiarire, non verbalmente, se sono d'accordo o meno con questo contatto fisico. "A" deve prestare attenzione e adattarsi. Controlla se 13 partecipanti hanno davvero capito queste istruzioni, probabilmente è utile se illustri l'attività con un co-facilitatore o uno dei partecipanti;
- Concedi due minuti all3 partecipanti per esplorare questa modalità di comunicazione non verbale;
- Invertire i ruoli per altri due minuti.

11. Una volta completata l'attività, chiedi a ciascuna partecipante di prendere un foglio di carta e creare due colonne. Nella colonna di sinistra devono scrivere i segni non verbali che mostrano che il loro partner era consenziente. Nella colonna di destra, notano i segni non verbali che mostrano che il loro partner non ha accettato l'interazione fisica proposta. Concedi loro 3-5 minuti per riflettere su questo:

- Offri di ricreare le stesse coppie e controlla con i loro partner per vedere se i segni che hanno interpretato come "d'accordo" o "in disaccordo" erano corretti. Lascia che ne discutano per 5-10 minuti;
- Torna a sederti in cerchio. Chiedi ai partecipanti di condividere i loro sentimenti per le diverse esperienze che hanno appena avuto;

12. Per concludere, puoi spiegare che se i partner sessuali a lungo termine desiderano utilizzare la comunicazione sessuale non verbale, è importante assicurarsi che le interpretazioni di "sì" e "no" siano quelle giuste. Si tratta quindi di un esercizio che possono fare con i loro partner per garantire una buona comprensione reciproca. Possono anche creare una "parola di sicurezza" o "segnale di sicurezza" da usare quando si sentono a disagio o vogliono fermarsi.



## DISCUSSIONE

- Il debriefing e la discussione sono importanti per due motivi: in primo luogo, per i partecipanti può essere importante riflettere sulla loro esperienza con le parole, dando importanza ai momenti di consapevolezza. La condivisione può anche aiutare ad accettare le tue preferenze. Nella discussione in grandi gruppi è utile rendersi conto che altre persone possono avere esperienze simili e alcune potrebbero anche aver sperimentato le attività in modo abbastanza diverso. La riunione plenaria è utile anche per il formatore per capire come i partecipanti hanno vissuto la sequenza;
- Se decidi di fare queste attività una dopo l'altra, ti consigliamo di offrire un momento di discussione in piccoli gruppi seguito da una breve discussione tutti insieme. Per piccolo gruppo si intende un gruppo formato da 2/ 3 persone. Ogni persona ha 2 minuti per condividere la sua esperienza, mentre gli altri le danno tutta la loro attenzione;
- Ciò è particolarmente rilevante se ritieni che i partecipanti sarebbero riluttanti a condividere apertamente i loro sentimenti con il grande gruppo. In plenaria, puoi invitare i partecipanti a condividere i loro sentimenti a turno: *è stato facile per te dire "sì" e "no"? In quali punti ti senti più a tuo agio? Quali sono state le tue sensazioni fisiche quando hai detto sì e no? Ti sei sentito più a tuo agio durante l'esercizio di comunicazione non verbale o l'esercizio di comunicazione verbale? Era più facile esprimere "sì" e "no" con le parole o con il corpo? Cosa ti ha rassicurato di più?*
- Sperimentare SÌ e NO attraverso la comunicazione non verbale: si può notare che i segni usati per indicare "sì" e "no" sono talvolta simili nella loro opposizione. Ad esempio, se il "no" è espresso da un ritiro o allontanamento del corpo, l'assenza di movimento potrebbe essere percepita come un "sì". Tuttavia, è possibile che la persona sia bloccata o congelata. Questo può essere vero anche per il sorriso: può esprimere entusiasmo e imbarazzo;
- È importante prestare attenzione a più segni non verbali contemporaneamente: sguardo, corpo, viso... Ma poiché possono essere interpretati in modi diversi, è necessario verbalizzare la richiesta.



- Si consiglia di fare alcune attività del corpo in anticipo per facilitare il processo di queste attività. Esibirsi in pubblico può essere una fonte di stress per i partecipanti e potrebbero finire per saltare o perdere i punti

## CONSIGLI

- più importanti sul consenso. Prenditi il tempo necessario per lavorare sul movimento del corpo e come usare la voce, un passo alla volta;
- Per quanto riguarda la formazione di coppie, puoi farlo in modo casuale assicurandoti che i partecipanti siano a proprio agio nella coppia. Creare coppie casuali mette in condizione i partecipanti a esercitarsi a dire "no" a qualcuno con cui non si sentono necessariamente a proprio agio (perché non ci si conosce), ma per alcuni può essere più difficile. Anche se questo può sembrare interessante, l'obiettivo non è né forzare né inibire i partecipanti: permettere alle persone di dire di no può anche far parte dell'esercizio.



## TEORIA

A volte, nelle prime fasi di una relazione, i partner cercano di impegnarsi in attività sessuali usando solo il linguaggio del corpo per comunicare. Sebbene questo possa funzionare, può anche comportare lo scontrarsi con i confini del partner e portare alla mancanza di piacere o desiderio.

In effetti, i segni non verbali sono spesso fuorvianti. Ad esempio, potremmo mostrare segni di eccitazione sessuale senza voler effettivamente impegnarci in attività sessuali. Allo stesso modo, un partner può interpretare i segni fisici come segni di eccitazione, quando in realtà sono il risultato di qualcos'altro. Possiamo arrossire e respirare pesantemente perché abbiamo paura o imbarazzo, per esempio. Bagnarsi, avere un'erezione o capezzoli duri può essere correlato ad altri componenti oltre l'eccitazione sessuale. I segni non verbali lasciano quindi molto spazio all'incertezza e all'errore. Interpretare male questi segnali può portare a oltrepassare i confini del proprio partner o non fornire piacere.

Esprimere il consenso con il tuo corpo e con la parola "Sì" rimane il segno più chiaro nelle questioni sessuali.

Essere in grado di dire "sì" o "no" è la chiave per costruire relazioni sane e appaganti. Queste parole ci permettono di accogliere ciò che ci piace e ci rende felici, o di rifiutare ciò che va oltre i nostri limiti e confini. Eppure, dire "sì" o "no" è molto più complesso di quanto sembra. Siamo davvero consapevoli dei nostri desideri? Sappiamo davvero quando vogliamo dire "sì" o "no"? E quando lo facciamo, ci permettiamo di farlo? Questa attività ci può aiutare ad essere più attenti ai nostri sentimenti per capire meglio ciò che vogliamo senza condizionamenti e per dire "sì" o "no" nelle diverse situazioni.

---

Fonte:

[https://www.scarleteen.com/article/abuse\\_assault/drivers\\_ed\\_for\\_the\\_sexual\\_superhighway\\_navigating\\_consent](https://www.scarleteen.com/article/abuse_assault/drivers_ed_for_the_sexual_superhighway_navigating_consent)