

Galassie intime



TEMPO

45 – 60 minuti (3x15-20 minuti)



No.

5 – 15 partecipanti (con un gruppo piccolo puoi creare un'atmosfera più intima)



MATERIALI

- Fogli bianchi A4 o A3;
- Carta da lucido trasparente;
- Pennarelli.



OBIETTIVI

- Diventare consapevoli dell'impatto e del ruolo del tempo/spazio/ regolarità e dinamiche nelle relazioni intime;
- Diventare consapevoli di come usiamo il tempo/lo spazio/i canali di comunicazione/il linguaggio;
- Diventare consapevoli di cosa rende intima una relazione; quali sono i fattori personali che rendono una relazione particolare e speciale;
- Diventare consapevoli delle caratteristiche personali nel flirtare (con chi, dove, come, scopo del flirt, definizione, tecniche, linguaggio, comunicazione, ruoli di genere, norme sociali, dinamiche di potere, ecc.).

Per la galassia sociale delle relazioni strette/intime:

- Diventare consapevoli dei tipi di relazioni che abbiamo e delle persone che sono importanti per noi;
- Diventare consapevoli delle relazioni che ci mancano e che vorremmo sviluppare.

Per la galassia sociale dei flirt:

- Diventare consapevoli del perché ci piace flirtare;
- Diventare consapevoli se siamo iniziatori o ricevitori quando flirtiamo flirtare e cosa fa emergere in noi;

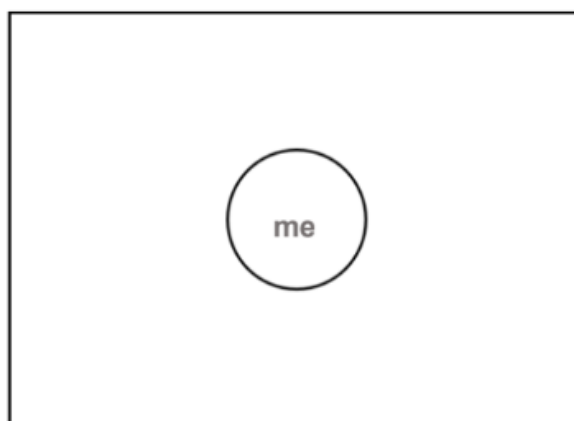
- Diventare consapevoli della nostra definizione e del nostro "linguaggio personale" di flirtare.

Per la galassia sociale della sessualità:

- Avere una migliore comprensione della nostra sessualità;
- Immaginare altri modi di vivere la propria sessualità.

Attività 1: Galassia delle mie relazioni strette / intime.

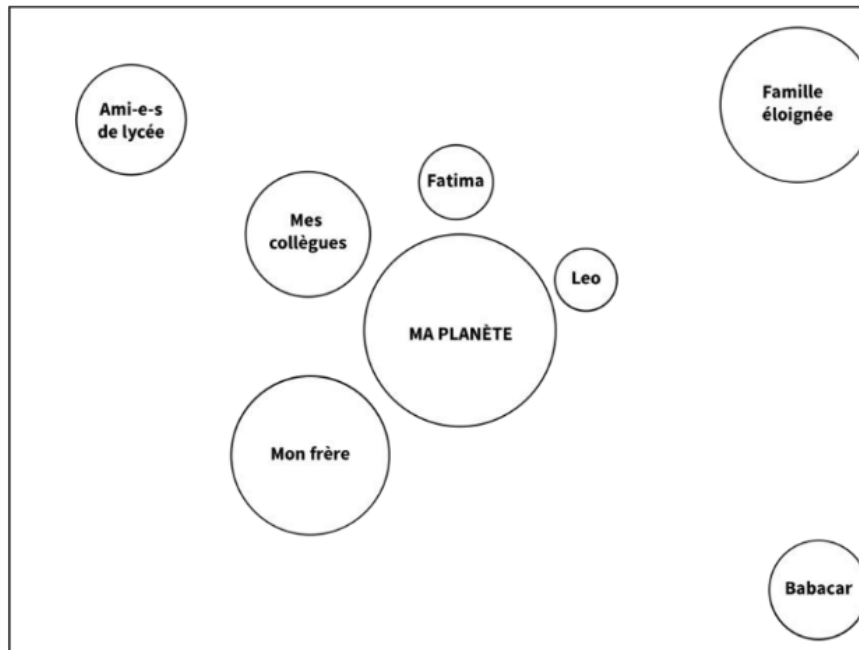
1. Distribuisce fogli e pennarelli all3 partecipanti;
2. Spiega che presenteranno la galassia delle loro relazioni intime. Ogni pianeta in questa galassia rappresenta una persona o un gruppo (ad esempio, "colleghi", "amici del liceo", "famiglia", ecc.);
3. Chiedi all3 partecipanti di disegnare un cerchio al centro del foglio di carta che rappresenti il proprio pianeta e scrivere "il mio pianeta" o "io" al centro;



4. Successivamente, l3 partecipanti disegnano gli altri pianeti, scrivendo al centro di ogni pianeta il nome della persona o una parola chiave per designare la persona o il gruppo a cui stanno pensando. I pianeti vengono posizionati secondo le seguenti istruzioni:
 - La distanza tra ogni pianeta e il tuo dipende da quanto spesso vi incontrate;
 - La dimensione di ogni pianeta dipende dall'importanza della relazione (quanto è importante per VOI). Se questa relazione è asimmetrica in qualche modo in qualche modo, sentiti libero di mostrarlo con un simbolo, un colore o una freccia;
 - Accanto ad ogni pianeta, scrivi i bisogni soddisfatti (o aspettative, o motivazioni) da quella relazione e in che modo (ascolto, condivisione idee politiche, ballo...);
 - Sentitevi liberi di usare colori, disegnare qualsiasi cosa che sia tipica di quella relazione, mostra che lingua usate, ecc.



ISTRUZIONI
PASSO DOPO
PASSO



Variante 1: Incoraggia l3 partecipanti ad esplorare le caratteristiche delle loro relazioni strette sulla base di elementi di identità.

- o Scegliete tre categorie, come: **classe sociale, sesso, colore della pelle o età, istruzione, stato di famiglia, orientamento sessuale;**
- o Distribuite tre fogli di carta da lucido trasparente per ogni partecipante: un foglio per ogni categoria. Definite i colori per ogni categoria, ad esempio strato 1: genere / viola: uomini / arancione: donne / rosa: altro genere;
- o Per il primo strato: Una volta definita la prima categoria e i colori, chiedete all3 partecipanti di mettere lo strato sul foglio della loro galassia sociale. Seguendo il nostro esempio per il genere, tutte le relazioni che coinvolgono gli uomini sono colorate in viola, quelle con donne in arancione e le altre in rosa. Se il vostro pianeta non rappresenta una persona, ma un gruppo, fai un grafico a torta (se il 20% sono donne, colorate il 20% del cerchio in viola). Poi fai la stessa cosa per il secondo e terzo strato. Puoi valutare le galassie con gli strati in modi diversi. L3 partecipanti possono condividere liberamente ciò che vedono/imparano sulle loro relazioni basate su questa esplorazione.

Variante 2: chiedi all3 partecipanti di identificare le relazioni in base a diverse caratteristiche:

- o dove si sentono più sicuri;
- o dove si sentono più stimolati;
- o dove si sentono più creativi;
- o dove si sentono più a casa;

- dove si sentono più capaci di essere sé stessi.

5. Chiudi la sessione con una tavola rotonda o con una discussione in piccoli gruppi. L3 partecipanti condividono le loro esperienze e spiegano cosa hanno imparato su sé stessi durante questa attività. Puoi discutere argomenti a seconda di ciò che si vuole lavorare ulteriormente, o di ciò che viene fuori nel gruppo. Alcuni argomenti da discutere:



- la qualità dell'intimità nelle relazioni (come la definite per voi stessi);
- personificazione/confini;
- motivi personali nelle relazioni (quelli dati/basati/ scelti su affetto/ interesse comune, ecc.);
- comunicazione verbale, non verbale/qual è il linguaggio comune;
- spazio, distanza, vicinanza - aspettative/norme sociali;
- multiculturalità nelle relazioni in qualsiasi modo.

Attività 2: Galassia dei miei flirt.

1. Distribuisci fogli e pennarelli all3 partecipanti;
2. Spiega che stai per presentare la galassia dei luoghi in cui si è coinvolti in flirt. Ogni pianeta di questa galassia rappresenta un luogo. Per esempio: **bar, strada, feste con amici, università/scuole, conferenze, posti di lavoro, applicazioni per incontri, Instagram, ecc.;**
3. Chiedi all3 partecipanti di disegnare un cerchio al centro del foglio che rappresenta il loro pianeta. L3 partecipanti dovrebbero poi disegnare gli altri pianeti, scrivendo sempre il tipo di luogo al centro del pianeta;
4. I pianeti devono essere posizionati secondo le seguenti istruzioni:
 - La distanza tra ogni pianeta e il proprio pianeta dipende da quanto spesso avviene il flirt in questo luogo. Incoraggia l3 partecipanti ad usare i colori per indicare come si sentono riguardo a quel particolare tipo di flirt (se gli piace o no);
5. Termina con una tavola rotonda. Puoi incoraggiare a concentrarsi su argomenti riguardanti le loro azioni di flirt come:
 - tempo / spazio / regolarità e dinamiche di queste situazioni;
 - quale lingua parlano (lingua madre o lingue straniere, dialetti, gerghi, ecc. - come fa la differenza);
 - i flirt via social media (come funziona la comunicazione scritta o la video chat o il telefono - esplorare differenze e somiglianze);
 - caratteristiche personali nel flirtare (con chi, dove, come, scopo, definizioni, tecniche);
 - esplorare come i ruoli di genere, le norme sociali, le dinamiche di potere abbiano un impatto nei diversi tipi di flirt.

Attività 3: La galassia sociale della mia sessualità.

1. Distribuisci fogli e pennarelli all3 partecipanti;

| | |
|--|---|
| | <p>2. Spiega che presenteranno la galassia della loro sessualità. Ogni pianeta rappresenterà un partner, una relazione, un'attività, un luogo, ecc. (amanti o partner sessuali, ma anche le persone con cui parlano di sesso, come amici, medici, attività legate al loro benessere fisico/sexuale, ecc. benessere fisico/sexuale, ecc.) - qualcosa che li fa sentire "connessi" alla loro sessualità. La sessualità è intesa in senso ampio, incoraggia i partecipanti incoraggiate i partecipanti a pensare a qualsiasi cosa e chiarite loro che lo scopo di questo esercizio di mappare la sessualità per sé stessi, non per gli altri. Se qualcuno non ha un partner, va bene lo stesso. Potete ispirare l3 partecipanti ad esplorare la definizione di sessualità per sé stessi;</p> <p>3. Chiedi all3 partecipanti di disegnare un cerchio al centro del foglio di carta che rappresenta il loro pianeta;</p> <p>4. L3 partecipanti dovrebbero poi disegnare gli altri pianeti, scrivendo sempre una parola chiave parola chiave al centro del pianeta. Un esempio: La parola chiave può essere un pianeta stesso o un sentimento che collego ad esso. Se il pianeta è l'amore della mia vita, John, il nome del pianeta può essere "amore della mia vita" o "John". Se il pianeta è il mio ginecologo, la parola chiave potrebbe essere: "dottore" o "paura" o "salute", qualsiasi di essi.</p> <p>I pianeti dovrebbero essere collocati secondo le seguenti istruzioni:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ La distanza tra ogni pianeta e il pianeta del partecipante dipende da quanto spesso hanno questa relazione/attività. ○ La dimensione di ogni pianeta dipende da quanto gli piace quel pianeta. <p>5. Invita l3 partecipanti a immaginare i pianeti che sognano o di cui sono privi, e che permetterebbero loro di sperimentare la loro sessualità ancora più pienamente. Invitali a disegnare anche questi pianeti da sogno;</p> <p>6. Termina con una tavola rotonda.</p> |
|  <p>DISCUSSIONE</p> | <p>L3 partecipanti possono condividere la loro esperienza e ciò che hanno imparato durante questa attività.</p> |
|  <p>CONSIGLI</p> | <ul style="list-style-type: none"> ● Dopo che l3 partecipanti hanno iniziato a disegnare le loro galassie, fai il giro della stanza e controlla che ogni partecipante abbia capito le istruzioni; ● Prenditi del tempo alla fine di ogni galassia per fare il debriefing e raccogliere il feedback dell3 partecipanti. |



QUESTA
ATTIVITÀ
ONLINE

Si può fare la stessa attività online, chiedendo all3 partecipanti di fare i loro disegni su carta e dopo il lavoro individuale possono condividere le loro galassie prima in piccole stanze di pausa (3-4 partecipanti) e poi condividere quello che hanno imparato quando tornano in plenaria.



TEORIA

Esther Perel: Mating in Captivity: Reconciling the Erotic and the Domestic; Published September 5th, 2006, by Harper

<https://www.youtube.com/watch?v=K3vY5Q-NoMY>