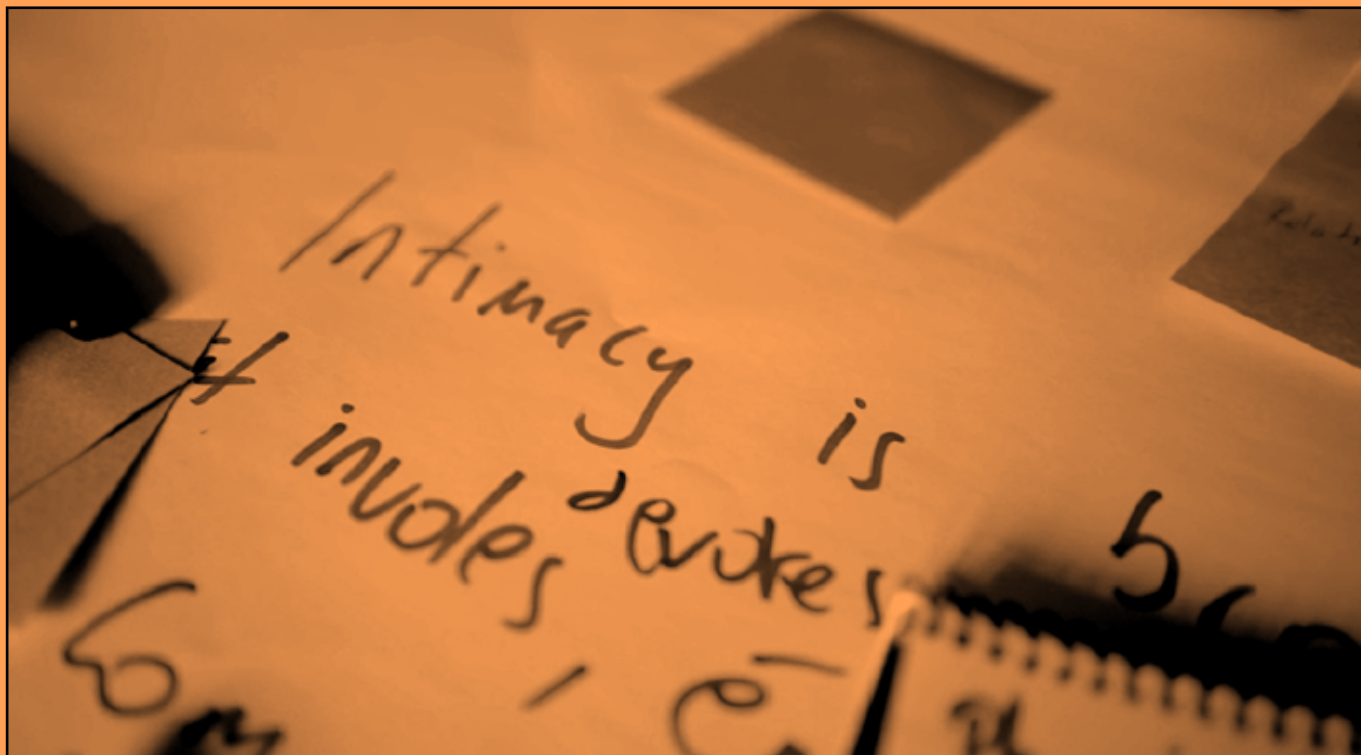


STEPSNI INTIMNOSTI

○ Autor Elan (Lune, Eloise)



Ova aktivnost poziva učesnike da nauče više o sopstvenom odnosu prema intimnosti. Šta je za njih intimnost? Da li je isto i za njihovog partnera? Aktivnost naglašava da se odnos prema intimnosti razlikuje od osobe do osobe, u zavisnosti od porekla, obrazovanja, kulture i ličnosti. Dakle, situacija ili ponašanje koje oni tumače kao intimno možda neće biti tako za drugu osobu, što može biti izvor nesporazuma u intimnom i seksualnom životu. Poenta je da se istakne važnost preispitivanja sebe kako bi se bolje razumeo nečiji odnos prema intimnosti. Ovo je da bi mogli uspostaviti iskrenu komunikaciju sa svojim partnerom(ima) koja im omogućava da ne prelaze svoje granice ili da na njih projektuju lažne namere.

Trajanje 1h30 do 2h

Učesnici 6 do 20

Ciljevi

- Definirati šta je ljubavna/seksualna/erotska intimnost;
- Produblјivanje znanja o sebi i svom odnosu prema intimnosti;
- da postanu svesni da svako ima svoje tumačenje intimnosti prema svojoj ličnosti, obrazovanju i poreklu;
- Da više prihvatamo različitosti u oblasti intimnosti, da podstaknemo dijalog i bolje razumevanje jedni drugih.

Materijal

- Obojeni stiker listovi
- List kartona
- Olovke
- Kartice intimnosti
- Listovi papira i olovke
- Radio oprema (najmanje jedan diktafon i dva mikrofona po grupi)

Priprema

Pripremite oko 20 kartica (ili traka papira) koje će biti vaše "karte intimnosti" (za trajne kartice, koristite laminirani papir ili laminirajte kartice). Na svakoj kartici napišite radnju koja se odnosi na intimnost. Predlozi se mogu prilagoditi kontekstu vaše intervencije:

- Držanje za ruke na javnom mestu
- Upoznajte partnera(e) sa roditeljima
- Upoznajte partnera(e) sa prijateljima
- Zagrlјaj partnera(e)
- partner(i) za ljubljenje
- Razgovor o bolnim životnim događajima sa svojim partnerom(ima)
- da vas partner(i) vide u donjem vešu
- Biti ranjiv pred partnerom(ima)
- Svađa sa partnerom(ima)
- Razgovor tokom seksa (govori šta voliš, šta ne voliš, šta bi voleo)

- Pričanje "grubo" tokom seksa
- Imati seks
- Slanje erotskih poruka
- Pisanje partneru(ima) svaki dan
- Razgovor o polno prenosivim bolestima (STD) sa partnerom(ima)
- Razgovor o kontracepciji sa svojim partnerom(ima)
- Razgovor o diskriminaciji sa svojim partnerom(ima)
- Razgovor o roditeljima i porodici sa njihovim partnerom(ima)
- Delite svoja osećanja sa svojim partnerom(ima)
- Delite svoje snove sa svojim partnerom(ima)
- Deljenje potreba sa partnerom(ima)
- Razgovarajte o politici sa svojim partnerom(ima)
- Razgovarajte o svojim seksualnim fantazijama sa svojim partnerom(ima)
- Primanje/radenje kunilingusa, primanje/radenje felacije
- Milovanje partnera
- Doživeti orgazam



Pripremite onoliko tabela koliko ima podgrupa. Stavite list papira za flipčart na svaki sto i nacrtajte liniju na njemu. Postavite znak "+" i "-" na svakom kraju i mali razdelnik u sredini. Ovo je termometar za intimnost, gde "+" predstavlja veoma intimne situacije, "-" ne tako intimne, a mala linija u sredini predstavlja neutralnost.

Instrukcije

KORAK 1

NAPRAVITE DEFINICIJU LJUBAVNE/EROTSKE/SEKSUALNE INTIMNOSTI

1 Formirajte podgrupe od 4-6 ljudi. Pozovite ih da sednu za stolove i dele post-it beleške. Svaka osoba zapisuje prve reči koje padaju na pamet kada pomisli na romantičnu/seksualnu/erotsku intimnost (jedna reč po listu). Na primer: mekoća, nežnost, dodir, poverenje, itd. Zatim svaka osoba redom deli reči koje je napisala i objašnjava svoj izbor.



2 Zajedno, ljudi grupišu reči sa sličnim idejama kako bi stvorili veće kategorije.

3 Zatim kolektivno napišu definiciju šta je intimnost. Ova definicija može biti subjektivna, poetska ili apstraktna. Može sadržati kontradikcije i nijanse. Uverite ljude da se ne radi o stvaranju restriktivne definicije ili da se svi slože oko toga šta je intimnost.



KORAK 2

TERMOMETAR ZA INTIMNOST

- ① Podijelite "karte intimnosti" svakoj podgrupi. Ovo ne bi trebalo da bude vidljivo. Stavite ih na poleđinu ili u kovertu.
- ② Svaki učesnik upisuje svoje ime na post-it listu.
- ③ Predstavite učesnicima termometar za intimnost nacrtan na flipčart papiru.
- ④ Jedna osoba iz svake podgrupe bira karticu intimnosti i čita je svojim vršnjacima. Na primer "Tuča sa svojim partnerom(ima)". Ljudi razmišljaju i stavljaju svoja imena na termometar prema stepenu intimnosti koji im ova situacija predstavlja.



- ⑤ Zauzvrat, ljudi objašnjavaju svoj odgovor. Kada se runda završi, mogu izvući još jednu kartu.
- ⑥ Neka se svaka podgrupa razmenjuje oko 20 minuta.

KORAK 3

INTIMNOST ZA MIKROFONOM

① Kada se diskusija završi, pozovite ljude da napišu pojedinačno:

- Pozitivno sećanje na intimnost;
- Vreme kada su nailazili na poteškoće jer nisu imali isto shvatanje intimnosti kao njihovi partneri.

Dajte im neke smernice:

- Stil pisanja treba da bude jednostavan, bez pokušaja stilskeg efekta;
- Tekst mora biti napisan u sadašnjem vremenu;
- Svaka rečenica treba da ima samo jednu ideju;
- Izbegavajte reči „Zaista“, „Zbog toga“, „Prvo“ itd. koje zvuče previše formalno;
- Pišite u svom stilu, bliskom načinu na koji se usmeno izražavate.
- Tekst ne bi trebalo da prelazi pola stranice;

② Podijelite materijal za snimanje svima. Za mikrofonom ljudi prvo čitaju definiciju intimnosti oko koje su se dogovorili. Zatim čitaju svoja pozitivna sećanja i/ili trenutak u kome su naišli na poteškoće.



Alternativa

Kada grupa podeli i pogleda sve kartice, biraju tri teme koje su im se dopale, o kojima su raspravljali ili žele da dalje istražuju preko mikrofona. Recite im da naprave radio program od 15-20 minuta, grupa počinje čitanjem svoje definicije intimnosti, a zatim razgovara o tri odabrane teme.

Saveti za facilitatore

- Objasnite da ova aktivnost nije ubeđivanje drugih, već deljenje sopstvenog iskustva i tačke gledišta. Veoma je važno govoriti u terminima "ja". Upozorite učesnike da nisu obavezni da dele i da mogu da ćute.
- Ova aktivnost može biti zastrašujuća za ljude koji nemaju mnogo iskustva. Uverite ih da su sva iskustva validna i da, ako nikada nisu bili u vezi, mogu da zamisle šta bi za njih bilo intimno ili ne.
- Ova aktivnost možda nije prikladna za aromatične ili aseksualne osobe. Zatim ga možete prilagoditi prijateljstvu. Ipak, savetujemo vam da ovu aktivnost obavite kada je registracija otvorena (ne nametnuta) i kada ljudi znaju šta je tema razgovora.
- Pozovite učesnike da se postave na termometar prema onome što zaista misle, ne uzimajući u obzir šta bi drugi mogli reći ili šta se društveno očekuje.
- Podsetite ih na početku da je ovo aktivnost o ljubavnoj/seksualnoj/erotskoj intimnosti. Ne radi se o intimnosti sa prijateljima, porodicom itd.

Zaključak

Ideja je da se pokaže različiti stepen intimnosti, različite zone ili nivoi udobnosti svake osobe u odnosu na različite intimne aktivnosti. Ideja je da se pokaže da ono što se može svideti jednoj osobi, možda neće privući sve. I da ono što jedna osoba smatra „bezazlenim gestom bez intimnih konotacija“ može biti doživljeno kao veoma „intimno“ od strane drugih. Ovde se želi pokazati šta može dovesti do nesporazuma u emocionalnom i seksualnom životu.

Naglasite da ljudi mogu imati različite nivoe udobnosti sa različitim vrstama intimnih aktivnosti. Važno je da partneri razgovaraju o tome šta smatraju intimnim

i šta im je prijatno da rade. Razgovori poput ovih su suštinski elementi pristanka na seksualnu aktivnost i trebalo bi da se vode redovno i stalno.

Takođe možete istaći da neki ljudi osećaj zaljubljenosti povezuju sa seksom, dok kod drugih to uopšte nije slučaj. Dakle, seksualni čin ili izražavanje želje za jednu osobu može se tumačiti kao znak privrženosti, dok za drugu nema drugo značenje.

Možete postaviti sledeća pitanja:

- Kako ste se osećali tokom aktivnosti?
- Da li ste otkrili nešto o sebi? Stvari koje su vas iznenadile?
- Da li ste ikada naišli na poteškoće u svom intimnom životu jer ste pogrešno protumačili nešto što su uradili partner(i)? I obrnuto?