

SNAP

"Seksualnost, intimnost, umetnost i podcast"

SPROVODJENJE
RADIO
RADIONICE O
EMOCIONALNOM
I SEKSUALNOM
ŽIVOTU

--

Élan Interculturel
Wired FM
Jouir
Hear Say Festival
SkaSka



SNAP

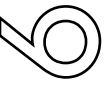
"Seksualnost, intimnost, umetnost i podcast"

SPROVODJENJE
RADIO
RADIONICE O
EMOCIONALNOM
I SEKSUALNOM
ŽIVOTU

--

Élan Interculturel
Wired FM
Jouir
Hear Say Festival
SkaSka

POGLAVLJE 1 / Briga o učesnicima	10
Rukovanje traumatskim pričama	11
Radionice samo za žene i rodne manjine, radionice bez selekcije profila	15
Povelja o bezbednosti i zaštitni simbol	18
POGLAVLJE 2 / Igre za podsticanje intimnih diskusija	24
Izražavanje emocija	25
Razvijanje samopouzdanja...	27
... i poverenje u druge.	29
Intimno deljenje	32
Budjenje	33
POGLAVLJE 3 / Rodni identitet i seksualna orijentacija	34
Otkrivanje terminologije	35
Dodatak 01: Rodni jednorog	42
Dodatak 02: Rečnik rodni identiteta i seksualnih orijentacija	43
Sesija slušanja: Svedočanstva	48
Prikupljanje anonimnih uspomena na radiju	52
Intervju sa stručnjakom	57
POGLAVLJE 4 / Diskriminacija, intimnost i seksualnost	66
Točak identiteta	68
Dodatak 04: Točak identiteta	75
Dodatak: Pitanja o emocionalnom i seksualnom životu	76
Uspešne priče protiv patrijarhata	77
POGLAVLJE 5 / Intimnost i zadovoljstvo	82
Stepeni intimnosti	84
Entuzijastičan pristanak	92
Pisanje spostvene price o pristanku	96
Dodatak 05: Šta je saglasnost	99
Radio izlazak	101
Radio kaleidoskopski portret	103
Radio kviz o intimnosti i seksualnosti	108
Dodatak 06: Pitanja i odgovori o seksualnosti	112
ZAKLJUČAK	118





Priručnik

Da li se bavite mladima? Da li želite da vodite radionice o seksualnom i emocionalnom obrazovanju? Da li volite radio? Da li slušate podcaste? Pozivamo vas da pregledate ovaj priručnik kako biste otkrili obrazovne aktivnosti koje istražuju intimnost, ljubav i seksualnost kroz radio praksu. Naša metodologija je inspirisana neformalnim obrazovanjem, popularnim obrazovanjem i seksualnim obrazovanjem .

Zašto smo izabrali radio? Jer uzimanje mikrofona, izražavanje pred publikom, slušanje i slušanje doprinosi osnaživanju ljudi. Takođe verujemo da su neodgovorena pitanja iz oblasti emocionalnog i seksualnog života prepreka sreći i ispunjenju, pa čak i izvori nasilja. Zato je važno razbiti tabue, osloboditi govor i učiniti intimno političkim.

Snimanjem reči učesnika, takođe želimo da kreiramo medijski sadržaj koji nudi višestruko i kompleksno predstavljanje mladih i njihovih problema u oblasti ESL-a. Radio omogućava emitovanje reči i znanja učesnika, uz očuvanje njihove anonimnosti.

Naše radionice podstiču učesnike da bolje razumeju sebe, svoje želje i granice. Naša želja je da promoviramo pozitivnu seksualnost i ispunjenje međuljudskih odnosa. Predložene aktivnosti takođe uzimaju u obzir rizike i brige koje seksualnost može izazvati. Međutim, oni nemaju terapijski poziv: oni jednostavno nude okvir za razmišljanje i razmenu oko ovih tema.

Neke od aktivnosti smo osmislili sami. Mi smo profesionalci iz različitih oblasti: novinarka, feminističke aktivistkinje, projekt menadžeri udruženja ili članice radio udruženja. Drugi su rezultat skupa već postojećih resursa. Zatim smo predložili ove aktivnosti mladim odraslim osobama kako bismo prikupili njihova mišljenja i prilagodili naše metodologije.

Ovaj priručnik je namenjen profesionalcima i volonterima koji se bave mladima. Ne morate imati opsežno znanje o radiju ili biti stručnjak za pitanja emocionalnog i seksualnog života da biste ponovili našu metodologiju. Zaista, manje se radi o prenošenju znanja nego o nudi prostora u kome se svaka osoba oseća samopouzdana i slobodno da se uhvati za mikrofone kako bi se izrazila o svojim subjektima.



Da biste naučili osnove vođenja radio radionica, možete pogledati naš priručnik „Pokretanje radio radionica“. Daće vam dodatne informacije za sprovođenje ove vrste radionice.

Želimo vam prijatno čitanje!

Tim projekta SNAP



SNAP projekat

Ovaj vodič je kreiran u okviru evropskog omladinskog projekta SNAP. Projekat predlaže obrazovna sredstva vezana za radio, posebno za istraživanje pitanja seksualnosti i intimnosti. Projekat putuje između Pariza i Marseja u Francuskoj, Limerika u Irskoj i Zrenjanina u Srbiji. Naših pet udruženja dele svoju stručnost i iskustvo kako bi razvili metodologije i aktivnosti kojima se može pristupiti besplatno na mreži na platformi projekta:
www.snap-podcast.eu

Projekat okuplja pet organizacija:

Elan Interculturel je udruženje sa sedištem u Parizu, posvećeno stvaranju obrazovnih alata u oblasti interkulturalnosti. Podstiče razvoj interkulturalnih veština, kako bi se promovisao dijalog i bolje međusobno razumevanje.

Jouir je udruženje sa sedištem u Marseju, koje predlaže radio radionice nemešovitog pola. Na ovim radionicama učesnici odlučuju o temama i temama kojima žele da se bave kako bi kreirali sopstveni radio sadržaj, koji udruženje emituje i arhivira.

Skaska je udruženje sa sedištem u Srbiji, u Zrenjaninu, koje se bavi edukativnim projektima za mlade. Udruženje sprovodi radionice za podizanje svesti o rodnim stereotipima i promovisanje ravnopravnosti. Skaska je inicijator projekta "Zlatni most" koji nudi radionice o odnosima, emocionalnom i seksualnom životu u nekoliko škola u Srbiji.

WIRED FM je radio stanica koja okuplja studente sa kampusa u Limeriku u Irskoj. Ovaj radio je rođen 1995. godine iz partnerstva Limerick Institute of Technology/Limerick College of Art and Design i Mari Immaculate College. Stanica je već 25 godina posvećena politici jednakosti i obezbeđivanju prostora za izražavanje. Kampus okuplja rasne, bele i migrante studente sa različitim kulturnim poreklom, društvenim klasama, godinama i religijama. Vired FM nastoji da ponudi različite reprezentacije u svojim programima i da da glas svima.

HearSay je festival u Limeriku, u Irskoj, koji slavi stvaranje zvuka. Ponudom jedinstvenog programa, festival privlači umetnike, novinare i gledaoce iz celog sveta.



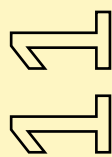
POGLAVLJE 1

→ Briga o učesnicima

U ovom odeljku nudimo neke preporuke kako da vaše radionice učinite prostorom u kome se učesnici osećaju udobno i bezbedno. Aktivnosti koje istražuju teme kao što su intimnost, ljubav i seksualnost mogu probuditi osetljiva područja i bolna sećanja. Stoga je važno da se učesnicima obezbedi bezbedno okruženje koje je prilagođeno temi i da zauzme dobar profesionalni stav.

Kako bismo učesnicima ponudili najbolje moguće uslove, pozivamo vas da pročitate naše preporuke za prihvatanje priča o bolnim ili traumatskim događajima koji se mogu pojaviti na radionici. Zatim razmislite o najboljem sastavu za svoju grupu tako što ćete konsultovati naša zapažanja o mešavini polova, pojedinačnom polu i izabranoj rodnoj mešavini. Zatim uspostavite dve aktivnosti – „Povelju bezbednosti“ i „Simbol zaštite“ – da biste zajednički definisali pravila vaših radionica i obezbedili svima osećaj bezbednosti. Na kraju smo pripremili listu resursnih asocijacija koje možete odštampati i ostaviti na raspolaganju učesnicima.

Prijatno čitanje!



TRAUMATIČNE NARATIVE DOBRO DOŠLICE

○ *Autor Elan interculturel (Sergina, Lune I Eloise)*

Nadamo se da će se učesnici kroz naše radionice dobro zabaviti, steći samopouzdanje i naučiti o emotivnom i seksualnom životu. Nije u pitanju njihovo dovođenje u stanje velike ranjivosti jer fasilitator nije zdravstveni radnik i nije u njegovoj ili njenoj misiji da obezbedi terapeutsku ulogu. Ponekad učesnici nađu adekvatnu podršku tokom radionice, međutim, neki događaji zahtevaju dugoročnu podršku. Da biste sprečili da se ljudi posle radionice osećaju usamljeno ili bespomoćno, evo nekoliko preporuka:

- Na početku radionice predstavite se i jasno dajte do znanja da niste terapeut ili seksualni terapeut. Ohrabrite ljude da vode računa o sebi i da paze o onome što dele. Objasnite da grupa i moderator neće moći da pruže podršku nakon radionice.
- Pripremite listu važnih brojeva (psihičar, terapeut, itd.) i učinite je dostupnom grupi.
- Napravite povelju o bezbednosti u kojoj ćete definisati zajednička pravila kako bi razmene bile prijateljske. Dopunite ga kreiranjem zaštitnih simbola.
- U aktivnostima koje nudite nemojte podsticati ljude da ponovo prožive traumatične uspomene. Fokusirajte svoje aktivnosti na pozitivne aspekte seksualnosti, intimnosti i pola. Na primer, ako se neka aktivnost odnosi na pristanak, nemojte terati ljude da podele trenutke agresije, već ih ohrabrujte da pričaju o trenucima kada su se osećali poštovanim.

¹ Listu ćete pronaći na sledećim stranicama.

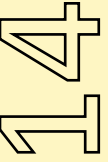
² Kako da izvršite ove dve aktivnosti saznaćete na sledećim stranicama.

- Ponudite aktivnosti koje podstiču ljude da identifikuju svoje unutrašnje resurse (kao što su sopstveni kvaliteti u ovim intimnim kontekstima) i spoljne resurse (prijatelje, strukture koje im mogu pomoći). Na primer, možete im predložiti da pričaju o ljudima koji ih inspirišu, koji ih podržavaju itd.

Uprkos svim ovim merama predostrožnosti, može se desiti da nam se osoba poveri o bolnom ili čak traumatičnom događaju u vezi sa rodno zasnovanim nasiljem ili seksualnom orijentacijom. Evo nekoliko saveta kako da najbolje primite ove priče:

- Nemojte izbegavati ono što je upravo rečeno, na primer tako što ćete ostaviti tišinu ili promeniti temu.
- Ponekad je najbolje videti osobu u bezbednom okruženju, možda daleko od grupe, gde možete da vodite intimniji razgovor. Ovo štiti osobu kao i druge učesnike, jer slušanje traumatične priče može vratiti uspomene koje možda ne žele da prožive. Ako smatrate da je osobi potrebna grupna dinamika da bi vam se poverila, pozovite one koji to žele da napuste prostoriju.
- Budite aktivni slušalac i ne prekidajte osobu. Možda se plaše ili stide, a ako ih prekinete, možda neće moći da nastave svoju priču. S druge strane, oni mogu imati poteškoća da se izraze i mogu izgledati „zaglavljeni“ u svojim pričama. Možete je uveriti da ste tu da slušate i da može da odvoji vreme. Na kraju krajeva, najbolje je pustiti je da to radi sopstvenim tempom i svojim rečima.
- Moguće je da se neke tačke mogu činiti nedoslednim i pokrenuti pitanja. Ovo je normalno, pogotovo zato što sećanja na traumu mogu biti maglovita i teško ih je prikupiti. Važno je da ne ostavljate utisak da dovodite u pitanje iskrenost osobe koja vam se poverava. Preformulišite pitanjem da li ste dobro razumeli i postavite nekoliko pitanja bez nametljivosti.
- Ovo deljenje može izazvati veoma jake emocije u vama. Ali ovo nije „vaše vreme“. Ovo nije vreme da plačete, da se ljutite, itd. Jer ako to učinite, iznenada je red na drugu osobu da se „brine o vama“, da upravlja vašim emocijama, da vam pomogne da se smirite, da vas uveri itd. Kad bi trebalo da bude obrnuto! Očigledno, nije pitanje da se ponašate kao robot i poričete ono što osećate. Možete, na primer, zatražiti kratku pauzu da sve ovo svarite, izaći napolje na svež vazduh, razbistriti glavu i integrisati ono što ste upravo čuli. Osobi je verovatno potrebna veća podrška nego vama trenutno.

- Priznajte bol osobe ispred vas bez dramatizacije situacije. Na primer, možete reći „Ono što ti se desilo je ozbiljno“, „Normalno je da te boli“ ili „Imaš pravo da se ljutiš“.
- Nemojte davati svoju analizu situacije ili svoje mišljenje o drugim uključenim ljudima. Izbegavajte da budete binarni i da moralizirate priču u terminima „dobro“ i „loše“.
- Slično tome, možete se osećati nemoćno i nakon toga pokušati da pomognete žrtvi. Na primer, savetujući je šta da radi ako se to ponovi... Ali čak i ako su vaše namere dobre, na primer sa : „Hajde da naučimo krav-magu zajedno, sledeći put možete da ih prebijete!“, to može zvučati kao „Oh, da si radio krav-magu, ovo ti se ne bi desilo“. Prihvatite činjenicu da niste tu da biste se vratili u prošlost i poništili ovaj događaj.
- Neka žrtva to doživi na svoj način. Svaka osoba doživljava traumu drugačije, neki se mogu osećati uništeno, a drugi ne. Ne postoji „pravi način“ da se živi život nakon što je pretrpeo nasilje, jer su ljudi višestruka i složena bića. Važno je ne osuđivati, ne „čekati“ da se reaguje na ovaj ili onaj način.
- Bilo bi neprikladno pitati osobu o njenoj porodičnoj istoriji ili odnosu sa roditeljima, ili implicitno ili eksplicitno sugerisati da je ono što se dogodilo povezano sa nerazjašnjenom prošlošću. Ova pitanja izazivaju osećaj krivice i ne spadaju u ulogu savetnika.
- U slučaju da žrtva ispolji simptome vezane za traumu koju je doživela, neprimereno je davati joj savete kao što su: posredovanje, homeopatija, odlazak na magnetizator, zdrava ishrana, itd. ili njenih sopstvenih uverenja, ali samo zdravstveni radnik priznat od strane države može da postavi dijagnozu i da je posavetuje o toku lečenja prilagođenom njegovoj ili njenoj situaciji.
- U slučaju seksualnog napada, ako osoba izražava sumnju, izgleda da se plaši da joj ne poveruju i/ili da joj se uvere, ili vam daje do znanja da je njegova ili njena reč već dovedena u pitanje: recite osobi da joj verujete.
- Možete podsetiti osobu da nije sramota biti žrtva, da je u jednom trenutku bila žrtva zlostavljanja, ali da ovaj status žrtve ne definiše njen identitet. Žrtva nikada nije odgovorna za zlostavljanje. Agresor je jedini odgovoran.



- Najvažnije je da slušate, poštujete osobu koja vam se poverava i da se ne ustručavate da je pitate šta misli da joj treba. Možda ne zna zašto vam se otvorila, ali to nije važno: znaće da ste slušali, da niste osuđivali i da ste pozdravili njenu reč.
- Zahvalite se osobi na podeli. Oni su pokazali ranjivost tako što su svoju priču podelili sa grupom ili sa vama, što je znak poverenja i hrabrosti.
- Na kraju, podsetite grupu da je sve što se deli poverljivo. Ovo je posebno važno u grupama u kojima se učesnici već poznaju.

RADIONICE SAMO ZA ŽENE I RODNE MANJINE, RADIO- NICE BEZ IZBORA PROFILA

○ *Od Elan interculturel*

Izazov radionica predloženih u ovom priručniku je da brzo stvore osećaj sigurnosti tako da se učesnici osećaju prijatno, poveravaju jedni drugima i postavljaju pitanja za mikrofonom bez straha i stida. Međutim, sam sastav grupe može uticati na razmenu i osećaj sigurnosti. Na primer, reči izgovorene u mikrofoni neće biti iste u radionici samo za žene kao u radionici u kojoj su prisutni svi polovi.

Dakle, pozivamo vas da razmislite o sastavu koji najbolje odgovara potrebama vaše grupe i vašim pedagoškim ciljevima, kroz naša zapažanja o mešovitim, pojedinačnim i mešovitim grupama.

RADIONICE BEZ IZBORA PROFILA

Radionice bez odabira profila odnose se na mnoštvo društvenih pozadina u grupi ljudi. U radionicama o seksualnosti, često se odnosi na grupu sastavljenu od muškaraca, žena i rodni manjina. Mešovite rodne grupe mogu imati stvarne koristi za učesnike, uključujući unapređenje interkulturalnih veština (komunikacija sa ljudima različitog porekla), poboljšanje veština suočavanja i razvijanje tolerancije.

Pozitivno iskustvo u mešovitoj grupi takođe omogućava doživljavanje različitih društvenih problema u bezbednom okruženju. Gradi samopoštovanje i samopouzdanje da se prepreke mogu prevazići. Zajedničko obrazovanje nam može omogućiti da zajedno razmišljamo o diskriminaciji, da dekonstruišemo stereotipe koje imamo jedni o drugima i da damo glas sistemskim ugnjetavanjima za ljude iz dominantnih grupa.

Međutim, mešavina takođe ima svoje granice. U radionici o seksualnosti i intimnosti, to može da inhibira sposobnost ljudi da govore, a može se čak i doživeti kao nasilje. Na primer, pričanje o ovim temama kao muškarca pred drugim ženama može se tumačiti kao oblik nepoštovanja (ili obrnuto). Osoba će se stoga uzdržati od deljenja i može čuti priče koje ne želi da čuje.

Mešoviti pol, ako je nametnut, može tako da naruši lične granice učesnika i ne poštuje njihovu privatnost/privatnost.

Stoga, ako radite sa grupama čija vam kultura i rodni kodeks nisu poznate, nametanje mešovitih polnih diskusija njima, čak i ako mislite da delujete za njihovo dobro, može biti pozicija superiornosti koju treba osporiti. Preporučujemo da prvo pitate svoju publiku koje su njihove stvarne potrebe i koja su njihova ograničenja. Ovo će vam pomoći da odredite najbolju strategiju za zadovoljavanje njihovih potreba.

Takođe budite oprezni, jer je zajedničko obrazovanje često mesto gde se reprodukuju društvene nejednakosti, što može biti smetnja za osnaživanje pripadnika manjina (npr. ako se žene stalno prekidaju ili se njihov govor dovodi u pitanje kada se obraćaju rodno- zasnovano na nasilju itd.). Možda bi bilo dobro razmisliti o tome kako da reagujemo kao grupa ako dođe do sistemske opresije u radionici.

RADIONICE SAMO ZA ŽENE I RODNE MANJINE

Ako želite da obezbedite bezbedno okruženje za ljude pogođene sistemskim ugnjetavanjem da istraže svoja specifična pitanja, preporučujemo vam da organizujete selektivnu radionicu za jednog pola:

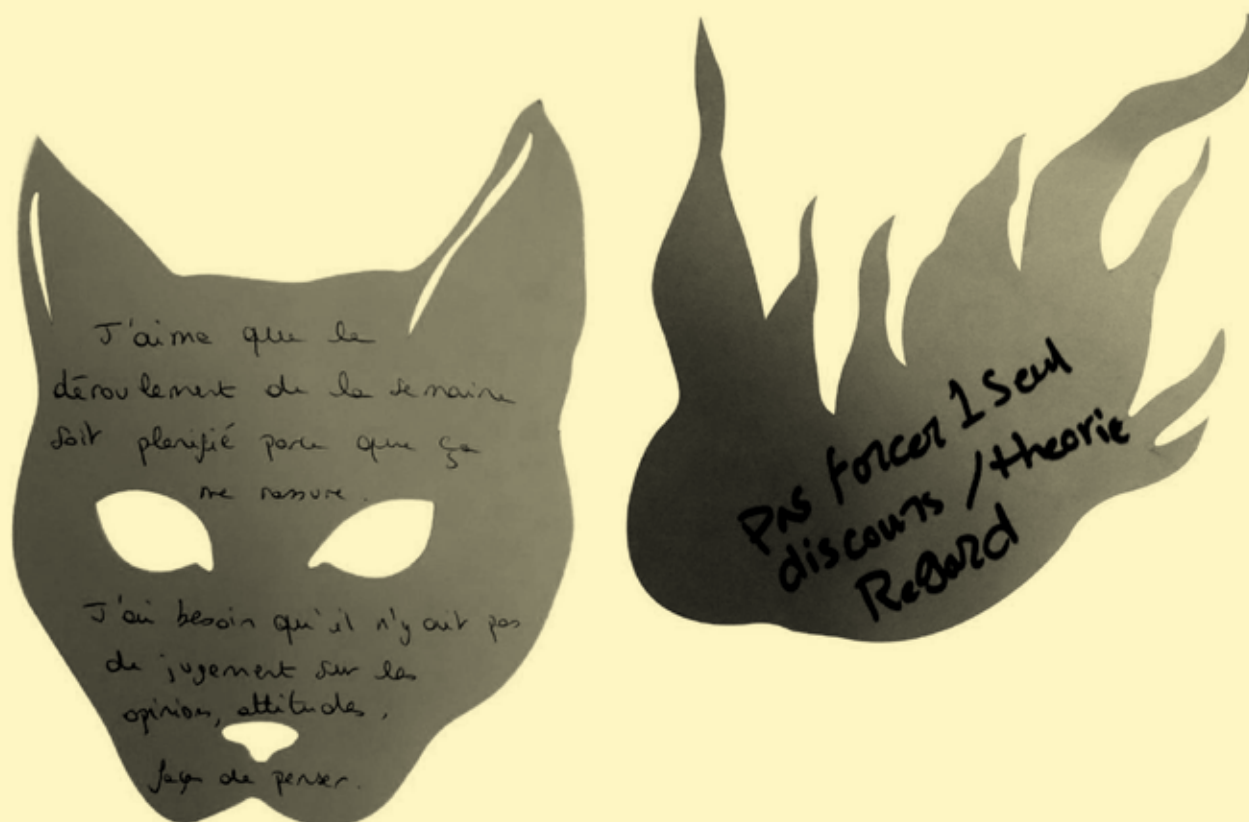
Odabrana rodna neutralnost okuplja ljude koji zajednički doživljavaju sistemska ugnjetavanja (seksizam, nesposobnost, rasizam, klasizam, itd.) kako bi podijelili specifične probleme sa kojima se suočavaju. Nemešoviti format omogućava učesnicima da se osećaju bezbedno i da budu okruženi ljudima koji imaju slična iskustva. Zajedno, ljudi dele individualna iskustva koja povezuju sa društvenim i političkim pitanjima: osećaju se manje sami, jači i mogu da odrede oblasti za kolektivno delovanje. Nemešovite grupe su dragoceno sredstvo za rešavanje pitanja seksualnosti i intimnosti, posebno kada se radi o seksualnim nasiljem.

Nemešoviti rod takođe ima svoja ograničenja. Boravak u visoko zaštićenim okruženjima sa ljudima istomišljenika može ograničiti nečiju sposobnost prilagođavanja i rasta tokom vremena. Štaviše, neka jednopolna okruženja pružaju samo jedan ugao analize događaja u vezi sa emocionalnim i seksualnim životom, koji dugoročno može biti ograničavajući. Zajedničko obrazovanje (u svim njegovim oblicima) nudi mogućnost analize sveta pomoću nekoliko filtera čitanja, što omogućava bolje sagledavanje složenosti stvarnosti i prilagođavanje odgovora na različite situacije.

POVELDA O BEZ- BEZDONOSTI I ZAŠTITNI SIMBOL

○ Autor *Elan interculturel (Eloise)*

Predlažemo da se stvori prostor u kome će se učesnici osećati samopouzđano kroz dve aktivnosti: kreiranje povelje o bezbednosti i simbola zaštite. Mogu se raditi odvojeno, ali su još relevantnije ako se rade jedan za drugim.



POVELJA O BEZBEDNOSTI

Trajanje 45 minuta

Učesnici 8 do 15

- Ciljevi**
- Stvorite prostor poverenja u kome se mogu istraživati osetljive teme;
 - Ohrabrite učesnike da identifikuju svoje granice i potrebe da se osećaju bezbedno tokom radionice;
 - Sprečiti diskriminatorno delovanje u grupi;
 - Pokrenuti horizontalni radni proces omogućavajući svima da se izraze i preuzmu vlasništvo nad bezbednosnim smernicama.

- Materijal**
- Pre-sečeni papir u boji i olovke
 - Škotska ili maskirna traka
 - Flip chart papir i markeri

Priprema Prethodno izrežite papir u boji u obliku koji želite. To može biti donji veš (gaćice, tange, bokserice, grudnjaci) ili drugi simboli koji evociraju seksualnost ili ne.

Instrukcije Ovo sečenje se takođe može obaviti zajedno sa grupom. Svaki oblik treba da bude vidljiv iz daljine (odaberite oblike veličine A4 lista).

① Postavite papirne izreze na pod. Zamolite svaku osobu da odabere oblik i zadrži ga kod sebe kao pomoćno sredstvo za pisanje.

② Pozovite ljude da odgovore na pitanje: "Šta mi je potrebno da se osećam bezbedno tokom radionice? Savetujte ih da pomenu sve vrste potreba, čak i one "najtrivijalnije". Ova zbirka

potreba će pomoći u određivanju smernica za kolektivnu bezbednost, ali to je i prilika da ukažem na individualne potrebe. Na primer: „Uvek mi je potreban telefon u blizini da bih bio u kontaktu sa porodicom/ trebam da me ljudi ne gledaju kada jedem/treba mi vreme sam bez pravdanja sebe“.

④ Nakon 5-10 minuta, okupite se i pozovite učesnike da naizmenično podele ono što im je potrebno da bi se osećali bezbedno. Nakon svakog deljenja, pokušajte da odredite jednu ili više bezbednosnih smernica koje obezbeđuju zadovoljenje potreba.

Na primer:

- Poštujte poverljivost: ono što se kaže u radionici ostaje u radionici
- Ne prekidajte jedni druge
- Ne dovodite u pitanje lična iskustva

④ Napišite svako uputstvo na listu flipčart papira okačenog na zid.

⑤ Predložite učesnicima da dodaju još instrukcija ako misle da nešto nedostaje. Recite im da je povelja otvorena i da mogu da dodaju pravila tokom cele radionice.

⑥ Postavite ovu povelju za vreme trajanja radionice. Objasnite da to pripada svima i da svako može da mu se vrati ako smatra da se ne poštuje dogovor na početku radionice.

Alternative

① Neka učesnici napišu bezbednosna uputstva direktno na izrezima papira (bez prolaska kroz zahteve).

② Dodajte izrezane oblike koji podsećaju na mikrofone ili druge predmete vezane za radio. Od učesnika se traži da smisle konkretna uputstva kako bi osigurali njihov osećaj sigurnosti u vezi sa stvaranjem radija.

Na primer:

- sključite telefone (talasi mogu poremetiti snimanje).
- Koristite nadimke na radio snimcima (da biste ostali anonimni).
- Uklonite neželjene delove snimaka.
- Slušajte podcast / emisiju pre nego što se emituje.
- Ne osuđujte tuđe radio kreacije, ni negativno ni pozitivno.

Saveti za facilitatore

① Ako ima nekoliko fasilitatora, zamolite jednog od njih da bude „čuvar“ povelje. Njegova/njena uloga je da obezbedi da se pravila definisana zajedno poštuju tokom cele radionice.

② Pre kreiranja povelje, možete razgovarati o značenju reči „bezbednost“ kako biste svi imali isto razumevanje pojma. Ljudi često pogrešno misle da „povelja o bezbednosti“ znači da će se osećati „udobno“ tokom cele radionice. Međutim, aktivnosti u ovom priručniku pozivaju ljude da izađu iz svoje zone udobnosti i razmotre nove. Verujemo da su izlazak iz zone udobnosti i izazivanje samog sebe pozitivne akcije koje su neophodne za ličnu dobrobit i dobrobit u odnosima. Međutim, to zahteva hrabrost, preuzimanje rizika i može izazvati negativne emocije. Važno je da učesnici shvate razliku, ponekad suptilnu, između straha od promene i poštovanja granice koju ne treba preći.

☞ Briefing o bezbednosti takođe može biti prilika da se navedu društveni identiteti u prostoriji i razlike u moći koje su povezane sa njima (muškarci, žene, LGBTK+ osobe, heteroseksualci, migranti, Francuzi, itd.). Pitajte učesnike koje smernice moraju da slede da bi sprečili diskriminatorne komentare ili radnje i koje reakcije treba da razmotre ako do njih dođe. Istaknite da se ovde ponovo dovodi u pitanje pojam bezbednosti. Osoba može biti suočena sa sopstvenim stereotipima (npr. ako neko istakne da je neka primedba problematična). Ovo može poremetiti pogled osobe na sebe, što može biti neprijatno. Međutim, ovaj izazov je koristan ako joj omogućava da dekonstruiše stereotipe i prestane da čini mikronasilje.



Primer povelje o bezbednosti sa simbolima koji se odnose na moć.



Primer povelje o bezbednosti sa simbolima koji se odnose na seksualnost.

SIMBOL ZAŠTITE

Trajanje 45 minuta

Učesnici Neograničeno

- Ciljevi**
- Identifikujte lične potrebe kada se pojavi negativna emocija;
 - Da postanemo svesni da su ove potrebe različite od čoveka do čoveka.

- Materijal**
- Papir u boji i olovke
 - Makaze

- Instrukcije**
- ① Zamolite učesnike da iseku oblik (srce, životinju, krug, itd.) iz papira. Ovaj oblik treba da simbolizuje zaštitu za njih.
 - ② Pozovite ljude da napišu sa obe strane ovog oblika šta im treba kada se osećaju loše. Na primer, na jednoj strani pišu „Treba mi zagrljaj“, a na drugoj „Moram da izađem pet minuta sam“ ili „Moram da prekinem aktivnost i sednem“ itd.
 - ③ Svaka osoba drži svoj simbol sa sobom tokom radionice. Oni to mogu pokazati u bilo kom trenutku, kad god smatraju da je to potrebno. Uputstva omogućavaju ljudima da znaju kako da odgovore.

Korisni brojevi

Važno je da fasilitator bude jasan u vezi sa granicama svojih zadataka. Učesnik ima poteškoća u svom seksualnom i emocionalnom životu koje ne može da reši. Postoji mnogo udruženja ili kvalifikovanih stručnjaka koji mogu pomoći osobi u pitanju. Fasilitator može napraviti listu resursa, udruženja i praktičara koji su specijalizovani za ove teme kako bi orijentisao učesnike. Oni mogu učiniti ovu listu dostupnom i upućivati na nju usmeno.



POGLAVLJE 2

→ Igre za olakšavanje intimnih razgovora

Pre nego što uđemo u srž stvari, predstavljamo vam nekoliko igara za stvaranje prostora u kome se učesnici osećaju ugodno i opušteno, što pogoduje oslobađanju govora. Ove aktivnosti, nazvane „ledolomci“, omogućavaju jačanje poverenja između različitih članova grupe i olakšavaju deljenje emocija, ranjivosti i intimnosti. Pozivamo vas da predložite ledolomce na početku i na kraju radionica, ili između dve teme kako biste dali ritam vašim sesijama.

IZRAŽAVANJE EMOCIJA

OTKRIVANJE NEČIJIH EMOCIJA

Na trake papira zapišite emocije i osećanja (jedna reč po papiru).

Reči treba da budu čitljive na podu kada stojite: slobodno ih napišite dovoljno krupno i debelim flomasterom. Budite temeljni: „ljut, ljubomorani, zgrožen, tužan, iznenađen, srećan, pun ljubavi, veseo, spokojan, razigran, opušten, samouveren, zadovoljan, dobro raspoložen, zadovoljan, miran, umiren, miran, optimističan, dirnut, u volim, uveren, siguran, oduševljen, ispunjen, zabavljen, zadivljen, zainteresovan, inspirisan, radoznao, zapanjen, umoran, povređen, uznemiren, tužan, razočaran, izvini, bespomoćan, ožalošćen, nezadovoljan, napet, krhak, nepoverljiv, zbunjen, zabrinut, uznemiren, umoran, odvojen, posramljen, posramljen, dosadno, posramljen, kriv, nesiguran, ranjiv, pohlepan, zahtevan, ogorčen, ljut, uznemiren, iznerviran.”

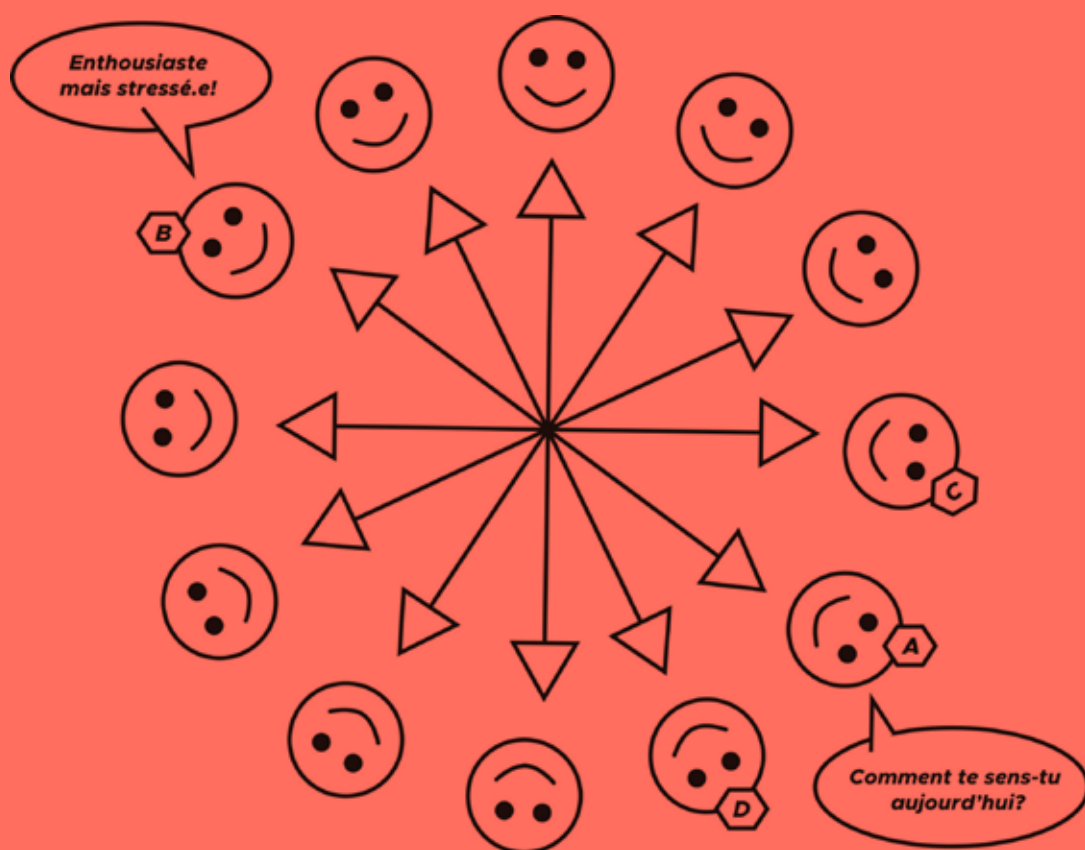
Rasporedite sve ove emocije na podu kako biste stvorili šetnju kroz prostor. Predložite ljudima da hodaju sami i u tišini. Čitaju novine jedan po jedan i zaustavljaju se pred onima koji odjekuju ono što osećaju. Kada prestanu, mogu da zatvore oči i fokusiraju se na fizičke senzacije koje im emocija izaziva. Da zaključimo, zamolite ljude da izaberu jednu ili više emocija koje osećaju u radionici ili u svom životu uopšte. Oni preuzimaju svoje reči i objašnjavaju svoje izbore u podgrupama od 3 do 5 osoba.

MAPA EMOCIJA

Izaberite niz slika koje predstavljaju emociju ili stanje uma. Na primer, izaberite radove umetnika, pejzažne fotografije itd. Izaberite slike visoke rezolucije. Odštampajte ih na A4 i izložite u prostoriji. Predložite ljudima da izaberu onu koja predstavlja stanje uma u kojem se nalaze za sastanak, skinu ga sa zida i ponesu sa sobom. Stanite u krug. Zauzvrat, svaka osoba objašnjava svoj izbor pokazujući na svoju sliku. Ova razmena se takođe može obaviti u podgrupama kako bi se stvorio osećaj intimnosti. Da biste zatvorili radionicu, možete ponoviti ovu aktivnost i videti da li su se odgovori promenili.

SKULPTURE EMOCIJA

Napravite krug. Jedna osoba „A“ se obraća osobi ispred sebe u krugu, nazovimo ih „B“. Osoba „A“ pita: „Kako se osećate danas? Osoba „B“ odgovara. Na primer: „Bio sam uzbuđen što sam došao na radionicu, ali i pomalo uznemiren.“



Osoba "A" (osoba koja je postavila pitanje) mora tada da stvori zamrznuto držanje, "skulpturu" emocije osobe "B". Dve osobe desno i levo od osobe "A", "D" i "C" moraju da upotpune ovu statuu drugim položajima. Osoba "B" može doći i modelirati statue. Kada "B" otkrije da je skulptura reprezentativna za njene emocije, ona pljesne rukama i statue se mogu vratiti na svoje mesto. Tada je red na osobu koja je levo od „A“ da postavi pitanje osobi ispred njih. I tako sve dok svi članovi grupe ne prođu.

RAZVIJANJE SAMOPOLU- DANJA ..

MOJ SIGURNI PROSTOR

Zamolite ljude da odvoje 5 minuta da razmisle o mestu gde se osećaju posebno bezbedno i opuštено. Ovo može biti stvarno mesto na kome su bili ili zamišljeno mesto. Kada budu spremni, pozovite ih da zauzmu udoban položaj. Zatim počnite da čitate sledeća uputstva veoma tihim glasom. Ostavite pauzu od 10 sekundi između svake rečenice.

”Sada zatvorite oči i dozvolite mom glasu da vas vodi. Počnite da duboko udišete. Udahnite ... opustite stopala i noge i izdahnite.”

[pauza]

”Udahnite... opustite sve mišiće na leđima i stomaku ... i izdahnite.”

[pauza]

”Udahnite... Opustite ruke, ramena i vrat ... i izdahnite.”

[pauza]

”Udahnite... Slušajte svoje telo, osetite kako svež vazduh ulazi, opustite sve mišiće... Izdahnite, potpuno ispraznite pluća.”

[pauza]

„Nalazite se na mestu gde se osećate posebno bezbedno. Koristite svojih 5 čula: vidite šta je oko vas, pokušajte da se fokusirate i vidite svaki detalj.“

[pauza]

„Obratite pažnju na svoje ruke, noge, kožu. Fokusirajte se na svoje senzacije.

[pauza]

”Omirišite mirise koji vas okružuju na ovom mestu i udišite duboko.”

[pauza]



”Slušajte zvukove oko sebe.”

[pauza]

”Sada odvojite nekoliko minuta i uživajte u ovom trenutku opuštanja i sigurnosti.”

[Pauza 1 minut]

”Sada počnite da budite telo; nežno probudite svoja stopala. Napravite nežne pokrete, osetite šta vašem telu treba.”

[pauza]

”tvoje noge.”

[pauza]

”Tvoje ruke”

[Pauza] „Tvoj vrat

” vrat ”

[pauza]

„Sad otvori oči“.

.

... I ZA OSTALE.

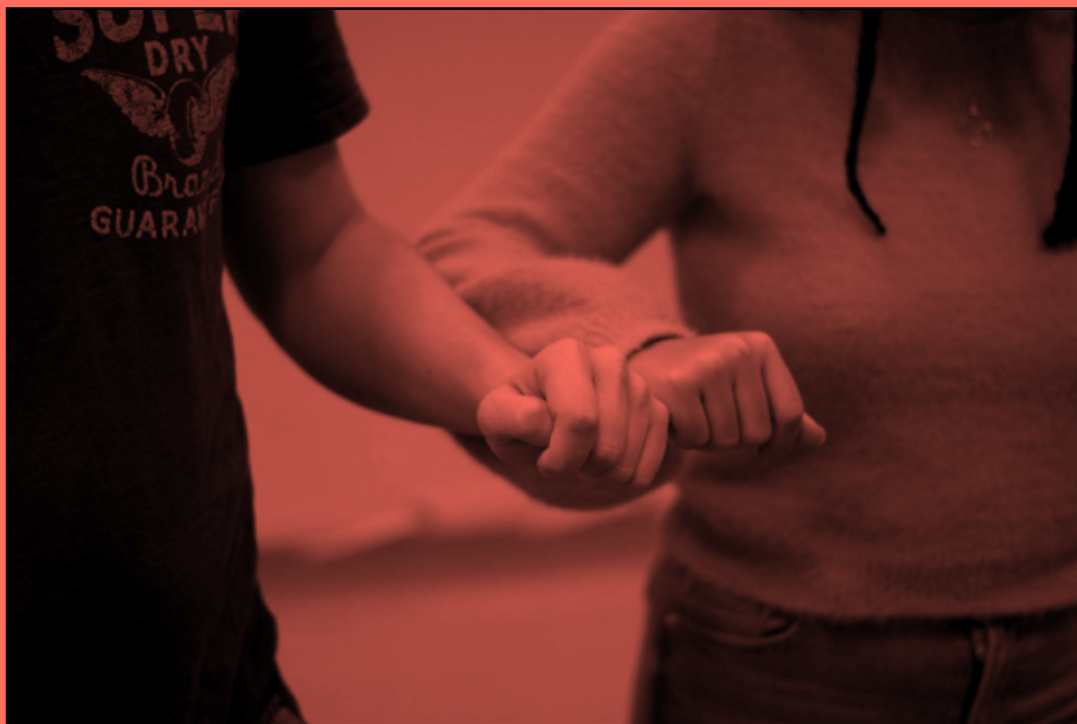
VODITI, BITI VODJEN / 01

Podelite grupu na pola. Ljudi u prvoj polovini su označeni kao "vodiči" i stoje na jednoj strani sobe. Druga polovina grupe se raširi po prostoru, zatvori oči i zove se "mentija". Svaki vodič ostvaruje fizički kontakt sa mentijatom (npr. držeći mentija za ramena) i prati mentija dok on ili ona hoda tri do deset metara. Ponovite nekoliko puta, tražeći od vodiča da svaki put izaberu novog mentija. Posle 5 do 10 minuta, mentijani postaju vodiči i obrnuto. Pazite, mentije otvaraju oči tek kada se uloge promene!



VODITI, BITI VODJEN / 02

Pozovite ljude da rade u parovima. Ako se slažu, zamolite ih da stanu jedan pored drugog i pritisnu podlaktice jedna na drugu. Kontakt treba da bude udoban, ali prilično stabilan. Jedna osoba vodi drugu koja ima zatvorene oči. Vodiči usmeravaju svog partnera u svemir. Tada se uloge menjaju.



KRUG PORUKA

Uverite se da se svi slažu da ih se dodiruje po vratu, ramenima i leđima. Pozovite učesnike na masažu na brižan i nežan način. Zaokružiti. Svaka druga osoba stupa napred u krug. Na taj način se formiraju dva kruga: spoljašnji (maseri) i unutrašnji (ljudi koje se masira). Masirani ljudi se suočavaju sa središtem kruga i zatvaraju oči. Od ovog trenutka svi čute, a maseri komuniciraju znakovima. Svaki maser stoji iza leđa osobe koja se masira, tako da se stvaraju parovi. Maseri počinju masažu. Dva do tri minuta kasnije, u isto vreme, maseri pomeraju jednu osobu udesno, tako da masiraju nekog novog. Napravite onoliko promena koliko želite. Cilj je da se ljudi koji se masiraju ne pogode identitet masera. Kada se masaže završe, promenite uloge: maseri postaju ljudi koje se masiraju i obrnuto. Aktivnost popratite opuštajućom muzikom.



TUŠIRANJE U TROJE

Formirajte trio. Ljudi objašnjavaju svojim partnerima koje delove tela su voljni da dodiruju u masaži. Zatim, prva osoba stoji u sredini zatvorenih očiju i prima 3-4 minuta "tuširanja". Sa svake strane, partneri se tapšu po ramenima, masiraju ruke itd. Ponavljajte sve dok svi ne dobiju masažu. Aktivnost popratite opuštajućom muzikom.



INTIMNO

OSLJESNE

TROUGAO

Podelite se u grupe po tri. Dajte svakoj grupi list papira i marker. Zamolite ih da nacrtaju trougao. Uputite ih: „Na vrhu svakog temena napišite ime jednog od članova grupe. Iznad imena napišite nešto što je tačno samo za tu osobu. Sa strane napišite nešto što je zajedničko za oboje. dvoje ljudi povezanih sa strane, ali ne i zajedničkog sa trećim licem. U sredini napišite nešto što je zajedničko za sve tri osobe.” Kada se aktivnost završi, učesnici mogu ili da predstave ceo trougao ili jednu ili dve stvari koje su ih iznenadile. Predložite fokus na intimnost, odnose ili seksualnost.

SLIČNOSTI I RAZLIKE U INTIMNOM

Postavite se u krug i pozovite jednog od učesnika da dođe u sredinu i kaže nešto što voli o seksualnosti, intimnosti ili odnosima. Na primer, "Ne volim da me dira kada me neko ne poznaje" ili "Volim igre zavodjenja u intimnim vezama. Svi oni za koje je ova informacija istinita, pridružite se ovoj osobi u centru. Zatim, ljudi se vrate na svoje mesto i na novom je licu da ode u centar.



BUDISNIS

SEKSUALNI BUBANJ

Raditi u paru. Recite da ćete brojati do tri, naizmenično u petlji: osoba "A" kaže "1", "B" kaže "2", zatim "A" kaže "3", "B" kaže "1", itd. U drugom koraku, "1" se može zameniti pokretom i zvukom, dok "2" i "3" ostaju nepromenjeni. Predložite zvuk na temu seksualnosti ili veza. Par se zatim broji u petlji i naizmenično, zamenjujući broj "1". U 2. i 3. koraku menjaju se i brojevi "2" i "3". Kada se savladaju različite koreografije, svaka grupa predstavlja svoju kreaciju drugima.

ORKESTAR LJUBAVNOG SUSRETA

Ljudi su postavljeni u različitim lukovima kruga, jedan iza drugog, kao muzičari u orkestru. Svi moraju biti vidljivi dirigentu, koji je postavljen ispred grupe, oličen od strane trenera.

Prva osoba je pozvana da svojim telom neprekidno stvara zvuk i ritam. Zatim, druga osoba deli drugi zvuk sa ritmom koji odgovara ritmu njegovog ili njenog kolege. I tako dok svi ne prođu. Na kraju svi „igraju“ u isto vreme. Ljudi moraju zadržati isti zvuk i ritam tokom čitave aktivnosti.

Kada svaka osoba definiše svoj ritam, voditelj svira dirigenta :

- Kada on ili ona podigne ruke, zvuci postaju jači.
- Kada on ili ona spusti ruke, zvuci postaju sve manje glasni.
- Kada on ili ona maše osobi kao da nešto baca, osoba „svira“ svoj ritam.
- Kada on ili ona daju znak osobi kao da nešto uzima nazad, osoba zaustavlja svoj ritam.

Na kraju, zamolite ljude da zauzmu mesto govornika i postanu dirigent. Varijacija: voditelj predlaže okvir ljubavnog/seksualnog susreta. Svaki učesnik tada mora da stvori zvuk i ritam inspirisan ovom temom. Pazite, međutim, da ovi zvuci mogu biti stereotipni. Možda bi bilo interesantno razgovarati o njima nakon toga da biste zamislili manje konvencionalne zvukove ili jednostavno da im se nasmejete i napravite korak unazad.



→ Rodni identitet i seksualna orijentacija

U ovom poglavlju predstavljamo aktivnosti koje će vam pomoći da bolje razumete rodni identitet i seksualnu orijentaciju i pitanja vezana za njih. Za početak, otkrijte zabavnu aktivnost da naučite reči vezane za to: cis, nebinarni, tranzicijski, aseksualni, itd. Sve ove reči više neće biti nepoznate ni vama ni učesnicima. Zatim predložimo ljudima da bolje razumeju ove koncepte slušajući svedočenja i dele svoja. Na kraju, predložimo da pozovete stručnjaka kako bi ljudi mogli da postavljaju pitanja bez odgovora.

Pre sprovođenja aktivnosti predstavljenih u ovom poglavlju, preporučujemo da uradite neke vežbe za upoznavanje sa radio materijalom. Za ovo vas pozivamo da konsultujete vežbe predložene u našem priručniku „Omogućavanje uvodnih radio radionica“ .

OTKRIVANJE REČNIKA-TERMINO- LOGIJE

○ *Aurot Wired FM*

Ovde predlažemo aktivnost koju treba uraditi pre radio vežbi. Predlaže učesnicima da otkriju vokabular koji se odnosi na rodni identitet i seksualnu orijentaciju kako bi ga prisvojili.

Trajanje 30 minuta

Učesnici Do 20 učesnika. Fasilitator može biti prisutan u svakoj grupi

Ciljevi

- Razumevanje razlike između rodnog identiteta i seksualne orijentacije;
- Poznavanje specifičnog rečnika koji se odnosi na rodni identitet i seksualnu orijentaciju;
- Istraživanje ideje da seksualnost i rod nisu fiksni koncepti;
- Shvatanje da rodni identitet i izražavanje, biološki pol i seksualna orijentacija postoje na spektru koji je nijansiran i raznolik kao i ljudska bića u njemu.

Materijal

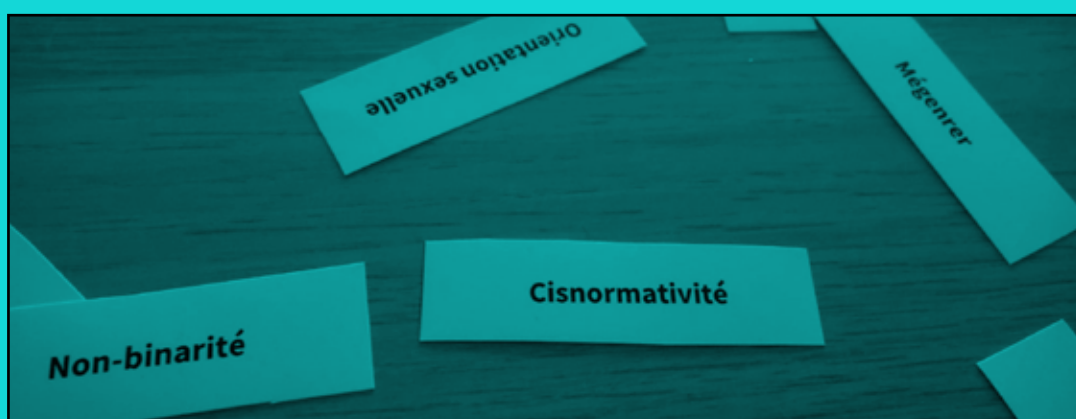
- Tabele (jedna po podgrupi)
- Kartice koncepta i kartice sa definicijama
- Olovke (najmanje jedna po podgrupi)

Priprema

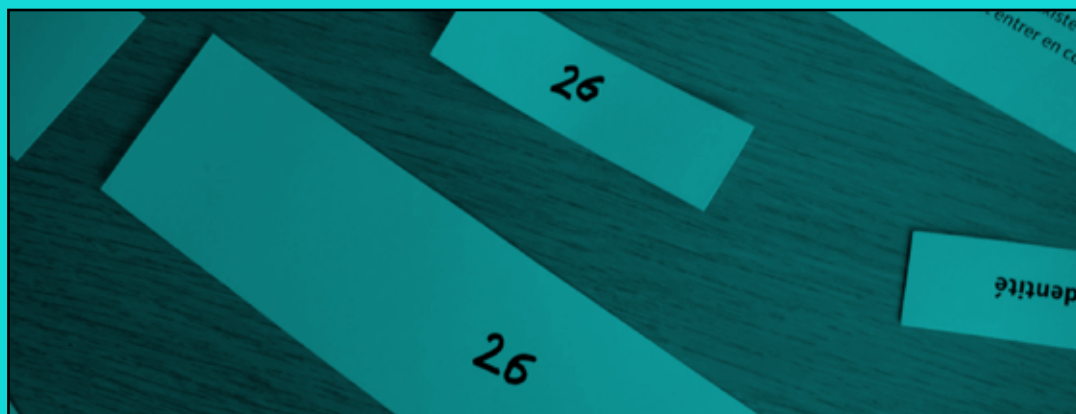
- Pročitajte pojmovnik u dodatku ovom poglavlju i uverite se da razumete sve termine. Uradite dalje istraživanje ako postoji bilo kakva sumnja.
-

- Napravite nekoliko kopija sledećeg špila karata:

„KONCEPT“ kartice: Isecite trake papira da biste napravili oko 20 kartica. Na prednjoj strani označite ih brojevima od 1 do 20. Na poledini napišite pojmove koji se odnose na seksualnu orijentaciju i rodni identitet. Na primer: „Nebinarnost“, „Tranzitnost“, „Aseksualno“, „Kvir“ itd. Na kraju imate oko 20 kartica, svaka sa brojem (prednja strana) povezana sa konceptom (pozadi).



Kartice „DEFINICIJA“: Ponovo isecite trake papira da napravite 20 kartica (koje bi trebalo da se razlikuju od prethodnih po veličini ili boji) i numerišite ih podjednako od 1 do 20. Na poledini svake kartice zapišite definiciju da odgovara terminu na kartici „koncept“ istog broja. Na primer, ako je na kartici koncepta #1 "Kueer", na kartici definicije #1 napišite odgovarajuću definiciju. Pazite da ne pominjete termin.



Primer "koncept" kartica:





Primeri "definicija" iz karte:

Définition
Identités de genre
et orientations sexuelles

1

Recto

Terme qui englobe des identités de genre ou orientations sexuelles et romantiques qui diffèrent de la norme sociétale, hétéro, cisgenre, et binaire. Il s'agit de la réappropriation d'une insulte (« étrange » en anglais mais dans ce contexte avait une connotation extrêmement péjorative). Au-delà des identités, le terme a aussi une connotation militante, politique.

Identités de genre et orientations sexuelles

Verso

Définition
Identités de genre
et orientations sexuelles

2

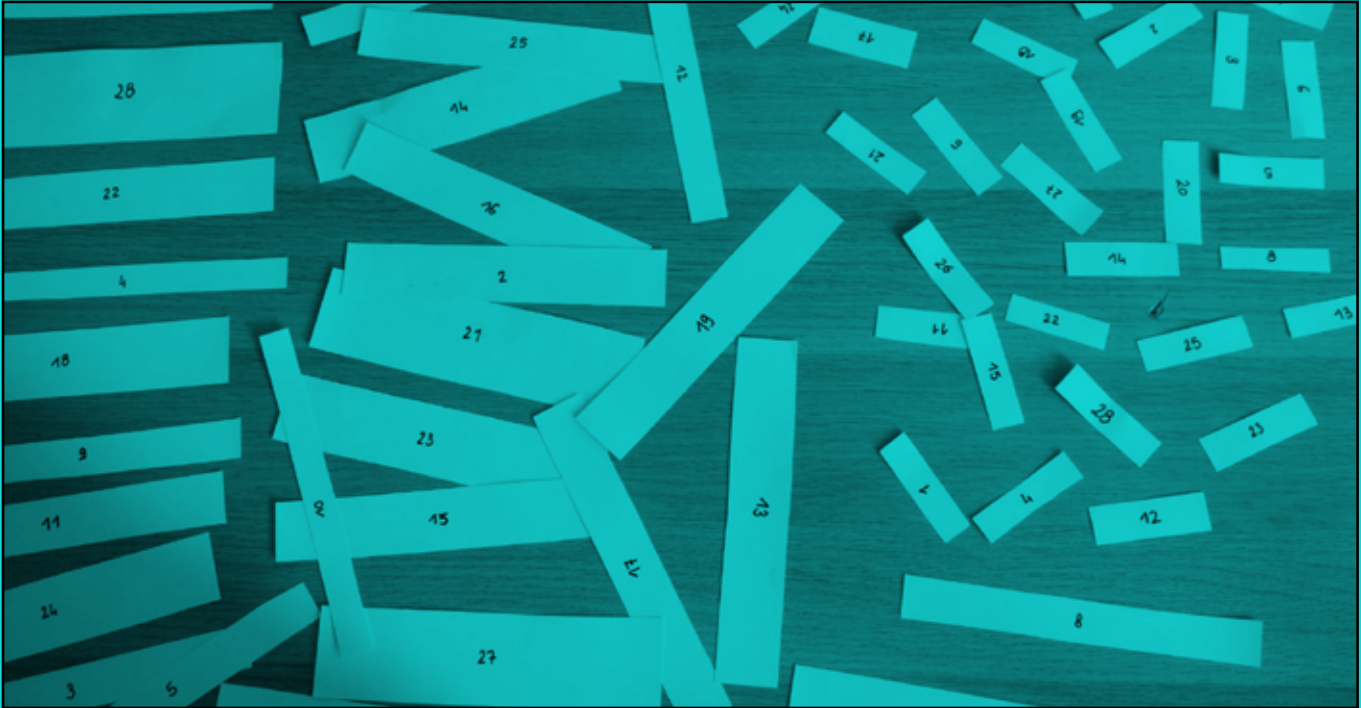
Recto

Se dit d'une identité de genre ne correspondant ni au genre féminin, ni masculin, ou qui navigue sur le spectre du genre, en dehors du binarisme. Une personne non-binaire peut se sentir ni homme, ni femme, ou encore se sentir homme et femme, ou se reconnaître dans toutes autres combinaisons des deux genres.

Identités de genre et orientations sexuelles

Verso

- Imajte onoliko kopija koliko ima podgrupa. Zatim stavite svaki set na sto. Sve karte treba okrenuti tako da se vide samo brojevi.



Instrukcije

1. Podijelite učesnike u podgrupe od 3 do 5 osoba. Pozovite ih da sednu za stolove sa špilovima karata.
2. Prva osoba okreće karticu na kojoj je ispisan koncept i čita je naglas. Grupa pokušava da stvori zajedničku definiciju reči. Na primer, neko čita „panseksualac-ona“, a ostatak grupe pokušava da se složi oko značenja termina.
3. Kada grupa završi diskusiju, okreću karticu sa istim brojem, ukazujući na definiciju. Na primer, za karticu „koncept“ br. 1 „Kvir“, okrenite karticu „definicije“ br. 1: „Izraz koji obuhvata rodne identitete ili seksualne i romantične orijentacije koje se razlikuju od društvenih normi, strejt, cisrodni i binarnih.“

⌚ Ako se svi slažu sa definicijom, odlažu karticu i biraju novu. Ako se ne slažu ili žele da to dodaju, mogu da napišu svoje dodatke ili promene direktno na kartici. Oni takođe mogu da istražuju na svojim mobilnim telefonima ako nešto nije jasno.

⌚ Dajte ljudima oko 30-45 minuta da podele. Prođite kroz podgrupe da vidite da li ima pitanja.

⌚ Na kraju vežbe sedite u krug. Pozovite ljude da podele šta im je zanimljivo, o čemu su se pitali ili šta su otkrili. Oni mogu razgovarati o svojim različitim tumačenjima pojmova, kao i o neslaganjima koja su nastala sa određenim definicijama.





Alternative

Ljudi okreću karticu sa definicijom i pokušavaju da pronađu odgovarajući koncept. Na primer, ako odaberu „termin koji se odnosi na osobu koja se ne identifikuje sa jednim, fiksnim polom“, grupa mora da pogodi termin „rodna tečnost“.

Saveti za facilitatore

Facilitator može da obezbedi kutiju za prikupljanje anonimnih pitanja. Ova pitanja se mogu postaviti kasnije, na primer tokom sastanka sa specijalistom, ili se mogu koristiti za pripremu drugih aktivnosti.

Zaključak

Setite se razlike između seksualne orijentacije i rodnog identiteta. Seksualna orijentacija se odnosi na seksualne sklonosti, privlačnost koju doživljavaju određeni ljudi. Rodni identitet se odnosi na intimno i lično iskustvo identifikacije kao muško, žensko, oba pola u isto vreme, bez roda ili drugog pola, bez obzira na nečiji biološki pol. Da vam pomognemo, možete predstaviti „Rod jednorog“ u dodatku.

Takođe možete objasniti zašto je važno imenovati ove različite kategorije. Ne radi se o etiketiranju ljudi ili njihovom stavljanju u krute kutije. To su reči koje su izmislili sami uključeni ljudi jer se nisu osećali predstavljenim i mogli doživeti nasilje u vezi sa njihovim razlikama. Ovi termini omogućavaju ljudima da pretražuju na internetu i brzo pronađu pitanja na koja treba da odgovore, svedočenja i možda podršku ljudi koji imaju slične probleme kao i oni. Kada tražimo sebe, kada učimo da gradimo svoj identitet, to može biti ohrabrujuće i učiniti nam mnogo dobrog.

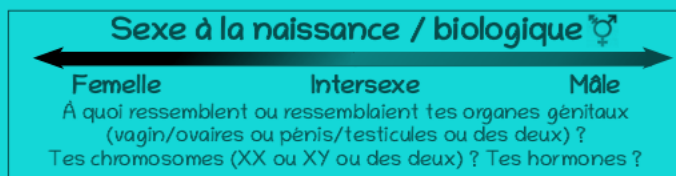
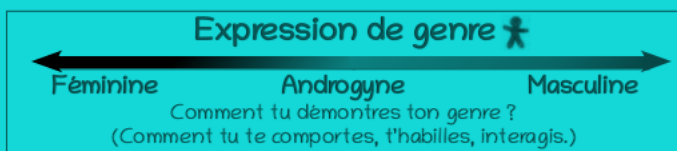
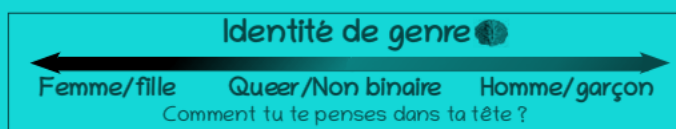
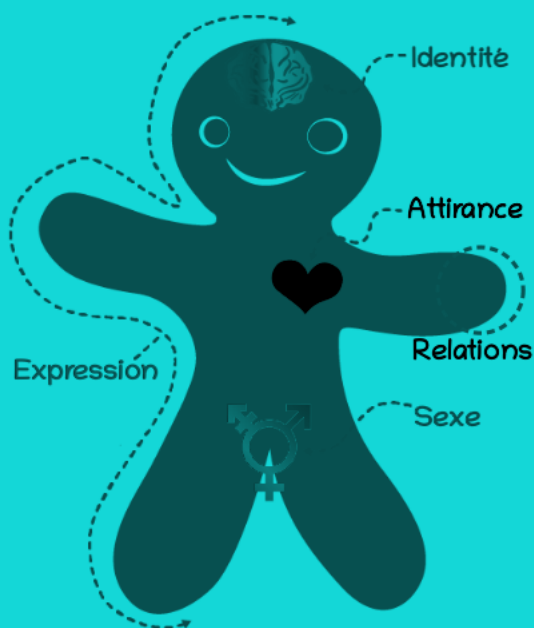
U zaključku, recite učesnicima da je sasvim normalno imati pitanja o svom rodnom identitetu ili seksualnoj orijentaciji. Ove oblasti se menjaju, fluidne i evoluiraju tokom života. Ako pitanja dovode do neprijatnosti, ljudi ne treba da oklevaju da kontaktiraju specijalizovana udruženja. Možete podsetiti ljude da u prostoriji postoji lista korisnih brojeva.



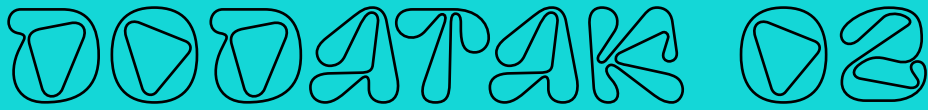
RODNI JEDNOROG

Le genre est l'une de ces choses que tout le monde pense comprendre, alors qu'en fait la plupart ne comprennent pas. Le genre n'est pas binaire. Ce n'est pas l'un ou l'autre. Dans la plupart des cas c'est à la fois l'un et l'autre, un peu de ci et une dose de ça.

Sortons du binaire grâce aux continuums !
Repris de www.itispronouncedmetranssexual.com & meta-activism.org
Adapté et traduit par Mlala



„Rodni jednorog“ je dijagram koji je kreirao TSER (Trans Student Educational Resources) koji sadrži informacije o polu, identitetu i seksualnoj i romantičnoj orijentaciji osobe.



REČNIK RODNIH IDENTITETA I SEKSUALNIH ORIJENTACIJA

○ *Vired-ov pojmovnik*

U nastavku se nalaze neki tipovi seksualnosti

Aloromantična Osoba koja se identifikuje kao aloromantična doživljava romantičnu privlačnost prema drugima

Aloseksualac Ovo je krovni termin.
Osoba koja se identifikuje kao aloseksualna obično oseća seksualnu privlačnost prema drugim ljudima. Oni takođe mogu želiti da imaju seks sa partnerom. Ljudi koji se identifikuju sa ovom orijentacijom mogu se identifikovati i sa drugom seksualnošću, kao što su gej, lezbejka ili biseksualac.

Androsekual Ljudi koji sebe smatraju androseksualcima osećaju privlačnost prema muškarcima, muškarcima ili uočenoj muškosti, bez obzira na to da li su im pri rođenju dodeljeni muškarci ili ne.

Aromatično Osoba koja se identifikuje kao aromatična možda ne oseća nikakvu romantičnu privlačnost prema bilo kome.
Ljudi koji su aromatični možda neće želiti vezu osim prijateljstva.
Oni koji se identifikuju sa ovom orijentacijom mogu se identifikovati i sa drugom orijentacijom.
Romantična privlačnost neke osobe može se razlikovati od njene seksualne privlačnosti. Na primer, osoba možda nije romantično privučena ljudima, ali može biti seksualno privučena nekima.

Aseksualno Aseksualac je krovni pojam koji obuhvata širok spektar seksualnih orijentacija.

Neki ljudi možda nemaju seksualnu ili romantičnu privlačnost prema bilo kome, dok drugi mogu iskusiti različite stepene seksualne ili romantične privlačnosti prema ljudima.

Oni koji se identifikuju sa ovom orijentacijom ne moraju da se uzdržavaju od seksa da bi bili aseksualni. Neke orijentacije koje postoje unutar spektra aseksualnosti uključuju

Nesklon seksu

Ovo je kada je osoba nesklona ili potpuno nezainteresovana za seks i seksualno ponašanje.

Povoljno za seks

Ovo je kada osoba ima pozitivna osećanja prema seksu u nekim situacijama.

Indiferentni prema seksu

Ovo se odnosi na one koji se osećaju neutralno po pitanju seksa i seksualnog ponašanja.

Odbojni od seksa

Ovo se odnosi na one koje odbijaju seks i seksualno ponašanje.

Kupioseksualac

Ako se neko identifikuje kao kupioseksualac, ne doživljava seksualnu privlačnost, ali i dalje želi da se uključi u seksualno ponašanje ili ima seksualni odnos.

Aseksualni libidoista

Ovaj termin se odnosi na one koji su aseksualni i doživljavaju seksualna osećanja koja mogu da zadovolje masturbacijom ili samostimulacijom.

Sivoseksualni

Oni koji su sivoseksualni doživljavaju seksualnu privlačnost retko ili ne baš intenzivno.

Sivoromantični

Ljudi koji se identifikuju kao sivoromantični mogu iskusiti romantičnu privlačnost retko ili ne baš jako.

Autoromantičan

Oni koji su autoromantični doživljavaju romantičnu privlačnost prema sebi. To ne znači da oni ne doživljavaju romantičnu privlačnost i prema drugima.

Autoseksualac

Oni koji se identifikuju kao autoseksualci doživljavaju seksualnu privlačnost prema sebi. Slično kao i oni koji su autoromantični, ljudi koji su autoseksualni također mogu iskusiti seksualnu privlačnost prema drugim ljudima.

Bicurious

Ljudi koji se identifikuju kao bicurious zainteresovani su za seksualno ili romantično iskustvo sa nekim istog pola. Termin ukazuje na to da osoba doživljava izvesnu nesigurnost u pogledu toga kako se identifikuje romantično ili seksualno.

Biromantičan

Ljudi koji se identifikuju kao biromantičari osećaju romantičnu, ali ne nužno seksualnu privlačnost za više od jednog pola.

Biseksualac

Osoba koja se identifikuje kao biseksualka može biti bilo kog pola. Biseksualnost znači da osoba oseća privlačnost prema sopstvenom polu i drugim polovima ili prema bilo kome bez obzira na pol.

Demiromantičar

Ljudi koji se identifikuju kao demiromantičari obično ne osećaju romantičnu privlačnost prema ljudima sa kojima nemaju jaku emocionalnu vezu.

Demiseksualac

Osoba koja se identifikuje kao demiseksualac obično oseća seksualnu privlačnost samo prema osobi sa kojom je već uspostavila snažnu emocionalnu vezu. Neki ljudi koji su demiseksualci možda nisu zainteresovani za seksualnu aktivnost ili su samo malo zainteresovani za seksualnu aktivnost.

Gej

Osoba koja se identifikuje kao gej obično oseća seksualnu privlačnost samo prema ljudima istog pola. Društveno, ljudi koriste ovaj izraz za muškarce koji su romantično i seksualno privučeni muškarcima. Međutim, oni u zajednici ga koriste kao krovni termin.

Ginoseksualac ili ginoseksualac

Ljudi koji se identifikuju kao ginoseksualci osećaju seksualnu privlačnost prema ženama, ženama i percepciji ženstvenosti, bez obzira na to da li im je pri rođenju dodeljena žena ili ne.

Heteromantičan

Oni koji su heteromantični mogu iskusiti romantičnu privlačnost, ali ne nužno i seksualnu privlačnost, prema osobama drugog pola.

Heteroseksualnost

Ljudi koji su heteroseksualni ili „strejt“ obično osećaju seksualnu i romantičnu privlačnost prema ljudima koji su različitog pola od njihovog.

Homoromantika

Homoromantika se odnosi na ljude koji su romantično privučeni osobama sličnog pola kao njihov. Oni možda nisu seksualno privučeni osobama istog pola.

Homoseksualnost

Homoseksualnost je termin koji opisuje one koje emocionalno i fizički privlače osobe istog pola.

Lezbejka

One koje se identifikuju kao lezbejke su obično žene koje osećaju seksualnu i romantičnu privlačnost prema drugim ženama. Neki nebinarni ljudi, koji se ne identifikuju sa tradicionalnim binarnim polom (muški i ženski), takođe se mogu identifikovati kao lezbejke. To može biti zato što osećaju bližu vezu sa ženstvenošću i uglavnom ih privlače žene.

Monoseksualac

Monoseksualac je krovni termin koji obuhvata sve seksualne orijentacije koje osećaju romantičnu ili seksualnu privlačnost samo prema jednom polu. Neke seksualne orijentacije pod ovim terminom uključuju heteroseksualnost, gej i lezbejku.

Multiseksualac

Multiseksualac je širok pojam koji obuhvata sve seksualne orijentacije u kojima ljude privlači više od jednog pola. Neke seksualne orijentacije pod ovim terminom uključuju biseksualne i omniseksualne.

Panseksualac i omniseksualac

Ove seksualne orijentacije se odnose na ljude koji osećaju privlačnost prema ljudima svih pola i pola. Tipičan identifikator za one koji su panseksualni je da pol nije veliki faktor u seksualnoj ili romantičnoj privlačnosti. Iako postoji preklapanje između ova dva termina i biseksualnosti i poliseksualnosti, neki ljudi možda više vole da koriste jedan termin u odnosu na drugi.

Panromantic

Ovo je termin koji se odnosi na one koji doživljavaju romantičnu privlačnost, ali ne i seksualnu privlačnost, prema nekome bilo kog pola ili pola.



Poliseksualac

Ljudi koji se identifikuju kao poliseksualci osećaju seksualnu ili romantičnu privlačnost prema više od jednog pola.

Kueer

Ljudi svih seksualnosti pod okriljem LGBTKIA+ takođe se mogu identifikovati kao kueer. Oni mogu koristiti termin „kueer“ da ga povrate, jer su mnogi istorijski koristili taj izraz kao vređanje. Osim ako osoba nije član LGBTKIA+ zajednice, generalno nije dobra ideja koristiti ovaj izraz.

Skolioseksualac

Ljudi koji se identifikuju kao skolioseksualci obično osećaju privlačnost samo prema ljudima koji nisu binarni.

Spectraseksual

Spektraseksualni je termin koji opisuje one koji su romantično i seksualno privučeni više polova, polova i rodnih identiteta, ali ne svi.

SLUŠANJE: SVEDOČENJA

○ Autor *Elan Interculturel*



Da biste bolje razumeli koncepte predstavljene u prethodnoj aktivnosti, predlažemo da organizujete sesiju slušanja o svedočenjima vezanim za seksualnu orijentaciju i rodni identitet. Ovo omogućava mešanje hladnog (teorijskog) i vrućeg (iskustvenog) znanja kako bi se bolje razumelo kako su ovi koncepti prisutni u svakodnevnom životu. Slušanje svedočenja takođe pomaže u razvoju empatije i tolerancije prema osobama rodnih manjina i seksualne orijentacije.

Trajanje 1h30

Učesnici 8 do 15

- Ciljevi**
- Dekonstruisati stereotipe o diskriminisanim grupama;
 - Promovisati toleranciju i otvorenost;

- Materijal**
- Jedan do nekoliko govornika;
 - Jastuci, udobne sofe itd.

- Priprema**
- Odaberite nekoliko podcasta (otprilike 2-5 minuta svaki odlomak) svedočenja LGBTQIA+ osoba;
 - Pripremite niz pitanja u vezi sa svakim podcastom kako biste olakšali diskusiju;
 - Postavite stolice u krug sa zvučnikom u sredini na kome se puštaju zvučni klipovi.

- Instrukcije**
- 1 Zamolite ljude da se udobno sede u krug.
 - 2 Pustite početni radio klip, a zatim postavite neka pitanja:
 - Šta ste čuli?
 - Ko govori?
 - Kakav je format (izveštaj, dokumentarac, vesti, itd.)?
 - Da li je bilo stvari koje su vas dirnule ili ganule?
 - Da li je bilo nečega što niste razumeli?
 - Da li vam se dopao format?
 - 3 Zatim pustite novi snimak i ponovo postavite ova pitanja.

Alternative

1) Posle svakog podkasta, zamolite ljude da anonimno napišu pitanje na parčetu papira. Prikupite pitanja. Jedna osoba odabere pitanje i odgovori na njega, a ostali mogu da skakuću. Zatim nova osoba bira novi papir da odgovori na njega, i tako dalje.

2) Takođe možete predložiti da se sesija slušanja organizuje kao radio emisija. Ovo može trajati između 30 i 45 minuta.

- Prethodno izaberite svoj izvod i pripremite nekoliko pitanja koja će ih pratiti.

- Pripremite zajedno kratko predavanje . Na primer:

- Džingl programa [4 sekunde]
- Pozdravne reči i uvod u program (recite gde smo, koji je dan, ko su ljudi za stolom, zašto smo danas okupljeni) [1 minut]
- Zarez [2 sekunde]
- Uvod u temu [30 sekundi]
- Presentacija izvoda br. 1 [30 sekundi]
- Emitovanje odlomka #1 [2 do 5 minuta]
- Pitanja o odlomku [5 do 10 minuta]
- Završne rečenice [20 sekundi]
- Zarez [2 sekunde]
- Presentacija odlomka #2 [30 sekundi]
- Emitovanje odlomka [2 do 5 minuta]
- Pitanja o odlomku [5 do 10 minuta]
- Završne rečenice [20 sekundi]
- Muzička pauza [2 minuta]
- Presentacija odlomka #3 [30 sekundi]
- Reprodukcijski odlomak [2 do 5 minuta]
- Pitanja o odlomku [5 do 10 minuta]
- Završne rečenice [20 sekundi]

- Sedite u krug, sa mikrofonom u ruci. Jedna osoba će se pobrinuti za tehnički deo, snimati program i emitovati odlomke, druga osoba će animirati postavljanjem pitanja.

- Prati trag. Posle svakog odlomka, zamolite ljude da uzmu mikrofone i postavite nekoliko pitanja, odvojite se od onog koji ste pripremili ako razgovor krene u drugom pravcu.

- Zaključite i zaustavite snimanje.

Saveti za facilitatore

1) Ako odlučite da koristite format emitovanja, takođe možete podeliti učesnike u podgrupe. Svaka podgrupa sluša odlomak i priprema kratku prezentaciju i niz pitanja kako bi olakšala diskusiju.

- Ne ustručavajte se da predložite izvode koji uzimaju u obzir nekoliko diskriminacija.

- Možete smisliti i zvučne zapise koji predlažu različite radio forme (radio fantastika, dokumentarni filmovi, zvučne kreacije, itd.) ako želite da orijentišete radionicu ka medijskom obrazovanju.

- Ako odaberete formu radio programa, razmene se možda neće odvijati lako nakon emitovanja odlomaka. Važno je pripremiti pitanja i usuditi se da vodite debatu ako su učesnici stidljivi, čak i ako želite da im date što je moguće više prostora da govore.

Zaključak

Na kraju aktivnosti učesnicima možete postaviti nekoliko pitanja:

- Da li ste nešto naučili slušajući odlomke?
- Da li bolje razumete koncepte viđene u prethodnoj aktivnosti?
- Da li su neka pitanja ostala bez odgovora? Da li je bilo stvari koje su vam izazvale pitanja?
- Da li je bilo stvari koje su vas uznemirile, naljutile?
- Šta mislite o radio formatu za slušanje svedočenja?

RADIO ZBIRKA ANONIMNIH USPOMENA

○ Autor *Wired FM*



Predlažemo da se putem mikrofona sakupe priče učesnica koje se odnose na njihov rodni identitet i seksualnu orijentaciju. Ova aktivnost olakšava izjašnjavanje o temama koje su ponekad tabu ili osetljive, posebno osiguravajući njihovu anonimnost. Ovo je možda prvi put da će neki učesnici imati priliku da podele svoje priče sa grupom.



Trajanje Trajanje varira u zavisnosti od veličine grupe. Brojite između 45 minuta do 1h30

Učesnici 10 do 15

- Ciljevi**
- Negovati aktivno slušanje i razvijati sposobnost govora o sebi;
 - Razvijati empatiju i toleranciju prema manjinama rodne i seksualne orijentacije;
 - Otvoriti diskusiju o seksualnosti, rodnom identitetu i seksualnoj orijentaciji;
 - Razumevanje da svako ima svoj jedinstven način doživljavanja roda i seksualne orijentacije;
 - Razumevanje da je iskustvo svake osobe rodne i seksualne orijentacije jedinstveno i jedinstveno; i Razmatranje roda i seksualne orijentacije kao spektra koji je nijansiran i raznolik kao i ljudska bića u njemu.

- Materijal**
- Radio studio
 - Stolice
 - Kutija ili šešir za anonimne papire
 - Olovke i papir (isto za sve)

- Priprema**
- Postavite radio studio i testirajte opremu za snimanje.
 - Rasporedite stolice u krug i stavite kutiju u sredinu.

- Instructions**
- ① Podelite dva lista papira i olovku svakom učesniku.
 - ② Ukratko objasnite ljudima aktivnost: oni će zapisati uspomene koje će staviti u šešir da budu anonimni. Zatim će svaka osoba naizmjenično odabrati tuđu priču i pročitati je u mikrofon.
 - ③ Zatim zamolite učesnike da sami i pismeno odgovore na sledeća dva uputstva (po jedno po papiru):

- Ispričajte o vremenu kada ste doveli u pitanje svoju seksualnu orijentaciju ili rodni identitet;
- Ispričajte o vremenu kada ste bili sigurni u svoju seksualnu orijentaciju ili rodni identitet.

Dajte im neka ograničenja:

- Stil pisanja treba da bude jednostavan, bez pokušaja stilskeg efekta;
- Svaka rečenica treba da sadrži jednu ideju;
- Tekst ne bi trebalo da prelazi pola stranice;
- Pismo treba da bude čitljivo tako da ga druga osoba može lako pročitati;
- Pol protagonista ne bi trebalo da se identifikuje.

④ Posle 10-15 minuta zamolite ljude da stave svoju priču u šesir.

⑤ 5. Zatim svaka osoba bira priču. Čak i ako neko naiđe na svoju priču, ništa ne kaže da bi ostao anonimn.

⑥ 5. Zatim pozovite ljude da vežbaju čitajući priču koju će snimiti nekoliko puta samostalno.

⑦ 7. Sedite u krug. Za tehniku i zapise je zadužen voditelj. Zauzvrat, svaka osoba uzima mikrofon i kaže: „Ovo nije moja priča, poštujem je i želim da je podelim“, a zatim čita priču koju je odabrala.

Alternative

① Možete predložiti da ljudi sami čitaju svoje priče. Da bi doneo ovu odluku, voditelj ih može pozvati da anonimno napišu „DA“ ili „NE“ na malim papirima. Sakupi sve papire. Ako postoji makar jedno „NE“, poštujujte granice ljudi i nastavite anonimno.

② Možete da izmenite aktivnost tako što ćete postaviti bilo koje drugo pitanje u vezi sa temom. Na primer, „Ispričajte o pozitivnom sećanju u intimnosti ili seksualnosti“ ili „Ispričajte o vremenu kada ste postali svesni svog pola i/ili seksualne orijentacije.“

③ Na mikrofону mogu doći do malih grešaka u čitanju, što audio rezultat čini manje kvalitativnim. Može biti nezgodno zamoliti jednu osobu da pročita isti tekst nekoliko puta pred čitavom grupom, posebno ako ovaj zahtev nije upućen drugima. Da biste to izbegli, možete predložiti ljudima da nabave radio opremu i snimaju sami ili u parovima, pazeći da se tekst pravilno pročita. Zatim stavite sve snimke zajedno u program za montažu i slušajte ih zajedno.

Saveti za facilitatore

- Nekim ljudima možda nedostaje inspiracija ili ne razumeju šta se očekuje. Facilitator tada može započeti aktivnost davanjem ličnog primera. Učesnici će se osećati ugodnije kada dele intimnu priču kasnije. Ovo vam takođe omogućava da postavite ton, na primer tako što ćete ga držati laganim, zabavnim i pozitivnim. Ispričajte ličnu priču koja je sramotna/iskrena/smešna koju inače ne delite.
- Slobodno napišite frazu „Ovo nije moja priča, poštujem je i želim da je podelim“ na parčetu flip čart papira okačenom na zid da ga svi vide.

Zaključak

Na kraju aktivnosti učesnicima možete postaviti nekoliko pitanja:

- Kakav je bio osećaj slušati priče?
- Da li je bilo lako (ili ne) izabrati priču za ispričati?
- Kako ste se osećali nakon čitanja sopstvene priče?
- Mislite li da ste pričanjem svoje priče mogli nekome da pomognete? Da li vam je lično pomoglo slušanje drugih priča iz ovih oblasti?
- Da li vam je prijatnije da delite ove teme u grupnom okruženju?

INTERVJU SA EKSPERTOM

○ Autor *Wired FM*



Ova aktivnost predlaže organizovanje sastanka sa specijalistom u obliku radio emisije. To je prilika da učesnici postave sva otvorena pitanja dok uče novinarske tehnike.



Trajanje Oko 2 do 3 sata, uključujući pripreme radove

Učesnici 5 do 15 učesnika, zamišljajući podgrupe od 4 do 5 učesnika. Onoliko specijalista koliko ima podgrupa.

Ciljevi

- Otkrijte novinarske metode za vođenje intervjua
- Saznajte o određenim temama u oblasti vaše teme od stručnjaka

Materijal

- Oprema za snimanje (radio studio)
- Stolice
- Olovke i papir (isto za sve)

Preiprema Pozovite stručnjake iz oblasti rodnog identiteta i seksualne orijentacije koji mogu da odgovore na pitanja učesnika. To mogu biti, na primer, udruženja specijalizovana za trans-identitet ili za promociju LGBTKI+ prava, itd. Ovi stručnjaci se mogu birati u skladu sa specifičnim potrebama grupe koju pratite.

Instrukcije PRIPREMA ZA SNIMANJE:

① Zajedno pripremite temu da vodite diskusiju od oko 30 minuta. Na primer:

→ Džingl programa [4 sekunde]

→ Pozdravne reči i uvod u program (recimo gde smo, koji je dan, ko su ljudi za stolom, zašto smo danas okupljeni) [1 minut]

→ Pauza [2 sekunde]

→ Uvod u temu [1 minut]

→ Uvođenje specijaliste [1 minut]

→ Pitanja o biografiji specijaliste [5 minuta]

→ Pitanja o temi [10 minuta]

→ Muzička pauza [2 minuta]

→ Pitanja iz publike [5 minuta]

→ Pauza [2 sekunde]

→ Zahvalnice i završetak programa [2 minuta]

② Podelite svoju grupu u manje grupe. Idealno 5. Svaka grupa ima producenta, prezentera, 2 istraživača i na kraju tehničku osobu. Ako imate manje, učesnici mogu udvostručiti posao. Na primer, neko može biti istraživač i tehnički, ili istraživač i prezenter. Svi su podjednako uključeni u istraživanje i proizvodnju. Svaka uloga je važna kao i druga i svaki član produkcije je jednak, ali producent mora da upravlja timom i da obezbedi da stvari teku po planu

5 min ③ Odlučite se za svog gosta. Uspostavite kontakt i dogovorite vreme za intervju. Zatim strukturirajte svoj intervju; šta želite da postignete? Kakav je ishod intervjuja? Da biste bili više informisani o nekoj temi? Da biste istražili stavove ili životna iskustva sagovornika? Koliko želimo da traje ovaj intervju? O čemu želimo da se slušaoci edukuju nakon slušanja? Mislite li da će biti dovoljno za razgovor sa ovom osobom? Da li bi panel diskusija sa više ljudi bila bolja od intervjuja jedan na jedan?

20 /45 min ④ Istraživački i pripremni rad. U pripremi za intervju, potrebno je sprovesti različite vrste istraživanja. Prethodni razgovor sa svojim stručnjakom se naziva primarnim istraživanjem. Možete saznati više o sagovorniku pre snimanja, postavljanjem širokih pitanja koja će vam pomoći da saznate više o temi i stručnjaku. Sva ostala istraživanja nazivaju se sekundarnim istraživanjem. Ovo je istraživanje na mreži, čitanje članaka, gledanje isečaka vesti, YouTube video snimaka itd. Gledanje njihovih naloga na društvenim mrežama takođe može biti od velike koristi i ovde. Sada je vreme da sastavite svoja pitanja. Uvek postavljajte otvorena pitanja, ovo stavlja teret na sagovornika. Pokušajte da izbegnete zatvorena pitanja - ovo su pitanja koja će podstaći odgovor u jednoj reči. Možda ćete morati da koristite sobu koja nije idealna za snimanje. Budite svesni svake buke koju audio snimač može da uhvati. Zapamtite, mnogo je lakše snimiti dobar zvuk nego pokušati popraviti loš zvuk! Postoje varijacije audio snimača koje možete

koristiti, ali kao pravilo, što je bolje podešavanje, to je bolji zvuk. U zavisnosti od diktafona koji koristite, može vam ponuditi opciju modifikacije zvuka kako biste poboljšali audio snimak.



DOLAZAK VEŠTAKA, SNIMANJE PROGRAMA:

☞ Pre nego što započnete intervju, možete postaviti generičko pitanje za razbijanje leda. Smatrajte ovo zagrevanjem i za vas i za vašeg gosta. Ovo omogućava tehničkom licu da proveri mikrofone,



nivoa snimanja i opušta i sagovornika i sagovornika. Pre intervjua ili panel diskusije, proverite da li sagovornici imaju tačan naslov, izgovor i zamenice. Ne plašite se da ih pitate! Započnite intervju. Veoma je važno aktivno slušati tokom intervjua. Koristite izraze lica ili pokrete ruku umesto glasa. Na primer, klimnite glavom, umesto da kažete „Mmm, „da“ ili „ok“, itd. Ove reakcije na snimku zvuče loše. Pročitajte postavljene brojeve pitanja koja imate, ali dozvolite sebi prostora da postavljate pitanja koja niste zapisali. Da li je sagovornik pomenuo nešto što niste očekivali? Pitajte ih o tome! Ovo zvuči više razgovorno i prirodnije. Dok se ovo dešava, posao je producenta da obezbedi da se pridržava dodeljenog vremena za intervju. Koristite vizuelne znakove da obavestite izlagača. (5 prsta za 5 minuta preostalo, 3 za 3 minuta preostalo, itd., pokreti rukama da signaliziraju da se intervju završi, itd.). Takođe moraju da paze na nivoa zvuka.



Uvek se poimence zahvalite svom gostu za učešće u intervjuu! Kada je intervju završen. Zaustavite i sačuvajte snimak. Sada imate sve alate da napravite panel diskusiju ili obavite intervju sa stručnjakom. Najvažnije je da se zabavite i uživajte u procesu. Enfin, assurez-vous que le conducteur soit visible de tous-tes.





Alternative

- Da biste prikupili pitanja koja zaista interesuju ljude, prikupite ih putem anonimnog polja za pitanja. Ovo prikupljanje se može obaviti unapred i saopštiti stručnjaku kako bi on/ona imao vremena da se pripremi.

- U ulozi novinara može da preuzme više ljudi i pitanja zajedno određuju. Ovo čini vežbu manje stresnom.

Saveti za facilitatore

① Podelite priloženi materijal sa savetima kako da se pripremite za intervju. Možete im dati i list o različitim ulogama u radio emisiji.

② Ne ustručavajte se da predložite jedнополне grupe kako bi se učesnici osećali prijatno postavljajući sva pitanja koja žele.

③ Ako je moguće, izaberite prostoriju sa malo buke i malo eha, kako biste napravili dobre zvučne snimke.

Zaključak

Na kraju aktivnosti učesnicima možete postaviti nekoliko pitanja:

- Da li ste nešto naučili tokom radio programa?
- Da li je bilo nečega što niste razumeli?
- Da li su neka pitanja ostala bez odgovora?
- Kako su se novinari osećali?
- Da li je bilo lako postavljati pitanja i vraćati se nazad?

DODATAK 03: SAVETI ZA INTERVJUISANJE STRUČNJAKA



SAVET BR.1

Prvi korak je da identifikujete, kontaktirate i organizujete sastanak sa stručnjakom. Da biste izabrali stručnjaka, možete istražiti temu koju želite da pokrijete u svom podkastu/emisiji. Navedite navedene stručnjake i pokušajte da uključite ljude svih polova, rasa i porekla.

SAVET BR. 2

Istražite pozadinu specijaliste i oblast stručnosti. Pre intervjuva možete organizovati prvi sastanak ili lično ili telefonom kako biste im postavili neka pitanja. Ovo će učiniti intervju bogatijim i relevantnijim. Istražite na mreži (članci, YouTube video snimci, podkasti, itd.) i informišite se putem društvenih mreža. Savetujemo vam da poslušate intervju u kojima je osoba učestvovala, pročitate njihove članke i kritike.

SAVET BR. 3

Pre intervjuva ili debate, uverite se da znate ime i prezime gosta. Proverite da li ga pravilno izgovarate. Takođe pogledajte njihov naziv radnog mesta. Da biste vam pomogli, unapred proverite Twitter da vidite kako se ljudi

definišu u svojoj biografiji. U svakom slučaju, ne plašite se da postavite pitanje! Takođe pitajte sagovornika da li više voli da ga nazivaju imenom ili prezimenom. To takođe može zavisiti od tona koji želite da koristite (na primer, imena se mogu koristiti u kontekstima koji su neformalniji). Takođe, ne ustručavajte se da pitate svog gosta koja je njihova zamenica. Ako osoba nije binarna, pitajte da li više voli da bude muško ili žensko, ili oboje (ponekad žensko, ponekad muško) kada inkluzivni jezik nije moguć ili ako se plašite da ne pogrešite. Ako osoba ukaže na grešku tokom intervjua (na primer, ispravi svoje ime), možete izgubiti samopouzdanje. Zato cenite njihove informacije!

SAVET BR. 4

Postavljajte otvorena pitanja (tj. pitanja koja ne zahtevaju odgovor sa „da“ ili „ne“). Na primer, ne pitajte „Da li volite feminističku literaturu?“ već „Koja je poslednja feministička knjiga koju ste pročitali i koja vam se posebno dopala?“

SAVET BR. 5

Vežbajte da postavljate pitanja ispred ogledala ili dok šetate ulicom!

SAVET BR. 6

Opustite sagovornika. Objasnite postavku i uslove snimanja. Pozovite ih da udobno sednu u svoju stolicu. Ponudite im čašu vode. Obratite pažnju na govor tela, budite dobrodošli: ne prekrstite ruke i noge, suočite se sa njima, osmehnite se. I iznad svega, ne zaboravite da dišete!

SAVET BR. 7

Aktivno slušajte drugu osobu. Ovo izgleda očigledno, ali ljudi mogu biti toliko pod stresom ili fokusirani na svoja pitanja da zaborave da slušaju sagovornika.

SAVET BR. 8

Koristite izraze lica i znakove radije nego svoj glas. Na primer, klimnite glavom, umesto da kažete „hmm, da“, „ok“. Ovi šumovi ometaju snimak i teško ih je iseći u procesu montaže.

SAVET BR. 9

Ne postavljajte previše složena pitanja ili nekoliko pitanja zaredom. Neka pitanje bude jednostavno, jasno i sa samo jednom idejom.

SAVET BR. 10

Vaša pitanja su okvir za intervju, ali se ne moraju pratiti po svaku cenu. Postavljajte pitanja koja nisu unapred pripremljena. Da li je sagovornik

rekao nešto što vas iznenađuje ili dovodi u pitanje? Vratite se sa novim pitanjem. Oseća se prirodnije i spontanije.

SAVET BR. 11

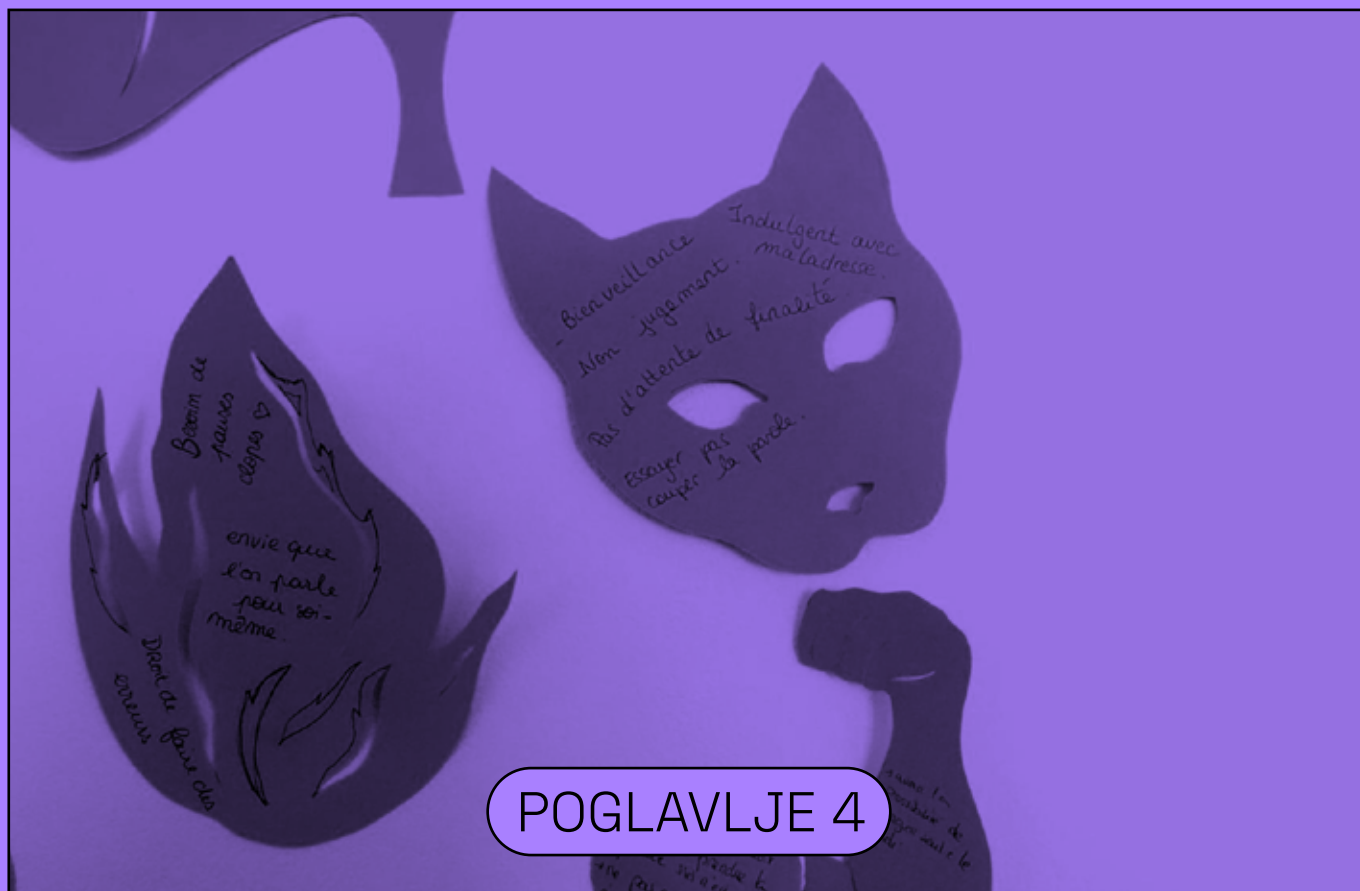
Ohrabrite stručnjaka da sa vama podeli određene anegdote. Na primer, ako kažu da se žene suočavaju sa više poteškoća na radnom mestu nego muškarci iz cis, pitajte ih za konkretan primer koji ilustruje njihovu poentu. Ovo će učiniti sadržaj zanimljivijim za slušaoca.

SAVET BR. 12

Ako odugovlačite ili postanete dosadni tokom intervjua, slušaocu može takođe biti dosadno. Možete ponovo postaviti pitanje i zamoliti osobu da preformuliše ili skрати svoj odgovor. Ako ste uživo, odsecite i učtivo prekidajte osobu ako se previše udalji ili se izgubi u dugim govorima. Vratite osobu na poentu vašeg prvobitnog pitanja ili teme.

SAVET BR. 13

Samopouzdanje je ključ za uspešan intervju. Obično dolazi sa iskustvom, ali postoje neke stvari koje možete učiniti da biste ga izgradili. Jedan od načina da smanjite stres je da uradite neko temeljno istraživanje o ovoj temi. Setite se koliko ste se osećali samopouzdanije pre ispita kada ste učili!



POGLAVLJE 4

→ Diskriminacija, intimnost i seksualnost

U ovom poglavlju želimo da vam predstavimo niz aktivnosti koje će istražiti kako stereotipi, predrasude i diskriminacija mogu uticati na emocionalne i seksualne živote mladih odraslih.

Mišel Bozon u Sociologiji seksualnosti (2018) objašnjava da „seksualna iskustva ljudi nisu nezavisna od njihovih društvenih karakteristika niti od društvenog, političkog i kulturnog konteksta“. Drugim rečima, kako se bavimo seksualnošću, kako je doživljavamo, pa čak i kako to radimo ili ne radimo, zavisi od mnoštva faktora. Stoga je neophodno shvatiti da su emocionalni i seksualni život na raskrsnici mnogih složenih pitanja. Mišel Bozon dodaje: „Štaviše, seksualnost nije samo stvar između jednakih i kolega. Ekonomske nejednakosti, društvene hijerarhije, kulturne i etničke razlike, odnosi dominacije i kolonizacione strukture, hrane i stvaraju seksualne odnose, želje i snove, već i izbegavanje i udaljenost; nejednakost se izražava u asimetričnim odnosima između tela i u stereotipnim seksualnim predstavama drugog, razlike mogu postati krute, pomerati se, biti izvor novih scenarija. Postoji seksualni prevod nejednakih odnosa“. Rješavanje diskriminacije, njeno prepoznavanje i imenovanje, stoga, čini se osnovnim za potpuno razumijevanje iskustava svake osobe i za bolje

razumijevanje složene dinamike u igri u okviru seksualnog i intimnog obrazovanja.

Prva aktivnost pod nazivom "Točak identiteta" naglašava uticaj različitih društvenih identiteta i povezanih odnosa moći na emocionalni i seksualni život. Druga aktivnost vas poziva da, u obliku unakrsnih intervjua, vrednujete resurse učesnika u odnosu na patrijarhat.

Pre nego što izvršite aktivnosti predstavljene u ovom poglavlju, savetujemo vam da uradite neke vežbe da biste se upoznali sa radio materijalom. Za ovo vas pozivamo da pogledate uputstva u našem priručniku „Pokretanje radio radionica“.

Uživajte u čitanju!



TOČAK

IDENTITETA

○ *Elan Interculturel*

Točak identiteta je pedagoško sredstvo koje se koristi za bolje razumevanje kako naši društveni identiteti utiču na naš svakodnevni život i naše odnose sa drugima. Sama vežba je prilično jednostavna: krug podeljen na društvene kategorije (rodni identitet, seksualna orijentacija, rasa, društvena klasa, itd.) koji učesnici popunjavaju svojim ličnim podacima. Zatim su pozvani da istraže kako, u zavisnosti od konteksta i situacije, neki identiteti postaju važniji od drugih – za sebe ili u očima drugih. Točak identiteta je takođe efikasan alat za razumevanje kako su društveni identiteti povezani sa stereotipima, predrasudama i diskriminacijom i kakav je njihov uticaj na oblast seksualnog i emocionalnog obrazovanja. Ovde nudimo radio adaptaciju za deljenje ličnih priča preko mikrofona.

Trajanje 1h30

Učesnici 8 do 15

- Ciljevi**
- Da shvatimo kako različiti aspekti naših društvenih identiteta utiču na način na koji vidimo/izražavamo/živimo seksualnost;
 - Shvatiti da je identitet fleksibilan, da se razvija i prilagođava različitim društvenim situacijama;
 - Uvesti koncept intersekcionalnosti, razumevanje kako stereotipi, predrasude i diskriminacije utiču na emocionalni život i seksualnost;
 - Odrći se iluzije neutralnosti: postati svestan svojih slepih tačaka i subjektivnosti.

Materijal

- Radio studio
- Točkovi identiteta se popunjavaju pojedinačno u A4 ili A5 formatu (1 po učesniku)
- Točkovi identiteta za diskusije u formatu A3 ili veći (1 po podgrupi)

Priprema

- Odšampajte nekoliko kopija priloženog točkića identiteta.
- Napišite (i/ili odšampajte) pitanja određena vašim obrazovnim ciljevima i kontekstom intervencije. Možete koristiti i one u dodatku.

Instrukcije

Pitajte učesnike šta je za njih društveni identitet i da li ga mogu definisati. Zatim uvedite koncept i objasnite zašto je važno biti svestan uloge društvenih identiteta. Na primer, možete reći:

”Svakog pojedinca karakterišu, delimično, društvene osobine koje ukazuju na pripadnost grupi ili kategoriji. One mogu uključivati: pol, pol, društvenu klasu ili rasnu kategorizaciju. Ista osoba može imati nekoliko društvenih identiteta, na primer: 'cis žena', 'Francuzi', 'crnci' Postoje istorijski i kulturno konstruisane hijerarhije između ovih različitih društvenih grupa: muškarci su dugo smatrani superiornijim u odnosu na žene/rodne manjine, belci superiorniji u odnosu na ne-bele, itd. Dakle, društveni identitet mogu biti društveno percipirani kao pozitivni ili negativni. Vaši društveni identiteti stoga utiču na način na koji se ponašate sa drugima i obrnuto.”

Dajte svakom učesniku kopiju točkića identiteta.

Zajedno pročitajte različite društvene kategorije:

- Rodni identitet (muškarci, žene, nebinarni, trans

žene, trans muškarci, itd.)

- Rasna kategorija, kulturno poreklo (beli, Arapi, crnci, Jevreji, Azijati, ne-beli, rasni, itd.)
- Seksualna orijentacija (homoseksualna, lezbejska, biseksualna, panseksualna, itd.)
- Društvena klasa (visoka, srednja, niska)
- Religija/duhovnost
- Nivo obrazovanja
- Nacionalnost
- Maternji jezik
- Pravni status
- Porodični i bračni status (partner, oženjen, vanbračno, samac, sa ili bez dece)
- Zdravstveno stanje
- Finansijski status
- Godine

① Proverite da li svi razumeju uslove. Zatim pozovite učesnike da pojedinačno popune list. Uverite ih da je ovo njihovo lično delo i da se list neće deliti sa drugima.

② Ljudi označavaju "V" pored svog vidljivog identiteta i "I" pored svog nevidljivog identiteta. Zatim zaokružuju tri identiteta koja su im najvažnija.

③ Zatim formirajte grupe od 4-6 ljudi. Recite grupama da sednu na mesto gde se osećaju udobno i gde je zvuk dobar (idealno je da imate pristup nekoliko prostorija).

④ Podelite novi točak identiteta svakoj grupi (odštampan u većem formatu i laminiran ako je moguće), zajedno sa prethodno pripremljenim setom pitanja.

⑤ Zamolite svaku osobu da napiše svoje ime na komadu papira da napravi malu etiketu.

⑥ Neko čita pitanje. Na primer: „O kom aspektu svog identiteta najmanje razmišljate kada ste sa partnerom?“

⑦ Svi ljudi odražavaju i stavljaju svoje etikete na odgovarajuću društvenu kategoriju na točku identiteta. Na primer, ako je odgovor „moja boja kože“, osoba stavlja svoje ime na „rasnu kategoriju“. Ako je odgovor „moja društvena klasa“, oni stavljaju svoje ime u odgovarajuću kutiju. Oni takođe mogu ostati u sredini ako ne žele da odgovore na pitanje. Recite učesnicima da ne postoje tačni ili pogrešni odgovori na pitanja. Takođe je moguće da postoji više odgovora na određeno pitanje, pa se ime može staviti na presek nekoliko kategorija.

⑧ Zatim svaka osoba govori zašto je odlučila da se pozicionira u određenoj kategoriji. Međutim, učesnici nisu obavezni da se izražavaju; moguće je ćutati. Važno: zapamtite da se ne radi o ulasku u debatu ili preispitivanju osećanja drugih. Učesnicima se savetuje da ne reaguju na ono što drugi dele i da aktivno slušaju. Reakcije, prekidi ili komentari na pozicioniranje identiteta mogu stvoriti povlačenje, žaljenje zbog toga što ste podelili, osećaj potlačenosti, biti izvor stresa, itd. Međutim, svako se podstiče da razvije svoje stavove anegdotama, pričama, mišljenjima itd. osećati se tako.

⑨ Kada ljudi shvate princip i osećaju se prijatnije i budu u mogućnosti da odgovore na nekoliko pitanja, pozovite ih da donesu radio materijal. Zatim mogu izabrati 3 do 5 pitanja koja smatraju posebno zanimljivim ili napisati nova. Jedna osoba preuzima ulogu tehničara da napravi snimke.

⑩ Sa mikrofonom u ruci, ljudi nastavljaju da razmenjuju i istražuju svoje društvene identitete. Pazite, međutim, da ih zamolite da prestanu da koriste točak identiteta i da prestanu da ga citiraju u mikrofona, jer slušaoci više neće imati ovu referencu. Na primer, umesto da kažu: „Ja stavljam svoju etiketu

na rodni identitet“, oni umesto toga mogu da kažu: „Kada sam sa partnerom, ne mogu da se odvojim od svog pola, jer se često podsećam na situacije nejednakosti itd.“

Alternative

① Sa točkića identiteta, možete predložiti unakrsni intervju u parovima ili trojkama na ove dve teme:

- Specifičan trenutak kada je bilo posebno teško biti povezan sa jednom od ovih kategorija u njihovom emotivnom i seksualnom životu.
- Specifičan trenutak kada su bili posebno ponosni što pripadaju jednoj od ovih društvenih kategorija.
- Možete dati dve lične anegdote da ilustrujete svoja pitanja kako bi ih učesnici bolje razumeli.
- U parovima ljudi beleže odgovore na svoja pitanja (maksimalno 3 do 5 minuta). Podsetite ih da slušaoci nisu upoznati sa vežbom točkića identiteta i da je važno da razumeju šta govore bez ove reference. Trebalo bi da izbegavaju da ga citiraju.
- Onda slušajte kao grupa.

② Odgovori na poslednja dva pitanja se takođe mogu zapisati i staviti u anonimnu kutiju. Svaki učesnik zatim bira priču i čita je u mikrofoni.

Saveti za facilitatore

- Aktivnost, koja poziva na razmenu intimnih priča i uspomena, može učiniti da se učesnici osećaju ranjivo. Savetujemo vam da organizujete grupe zajedničkog pola, nacionalnosti, seksualne orijentacije ili bilo koje druge manjine.

- Pojedinci će možda trebati značajan stepen poverenja da bi otkrili određene karakteristike svog identiteta, posebno ako se snimaju. Više od 'lične osetljivosti', ovi aspekti mogu biti povezani sa razlikama u statusu i moći u društvu. U zavisnosti od konteksta, određeni identiteti mogu biti negativno predstavljeni ili čak stigmatizovani. Veoma je važno dati dovoljan značaj prepoznavanju ovih pojava, imenovanjem odnosa moći, isključenja i ugnjetavanja. Fasilitatori takođe treba da vode računa da ne žrtvuju članove određenih grupa.

Zaključak

- Točak identiteta može biti koristan u novinarskom kontekstu jer ističe subjektivnost svakog pojedinca i slepe tačke koje možemo imati. Na primer, ako sam odrastao u veoma bogatom okruženju gde mi nikada ništa nije nedostajalo, možda ne shvatam koliko je život drugačiji za nekoga ko nije odrastao u mojim okolnostima. Nikada nisam razmišljao o tome kako je moje socijalno poreklo uticalo na moj doživljaj sveta i način na koji me drugi doživljavaju. Možete pitati ljude da li misle da je neutralnost moguća u novinarstvu i kako društveni identiteti mogu da pristrasne informacije.
- Možete pitati ljude da li postoje identiteti koje nikada nisu spomenuli tokom aktivnosti, identiteti o kojima nikada ne razmišljaju. Objasnite da točak identiteta pomaže da se istakne pojam privilegija: neki ljudi nikada ne razmišljaju o određenim aspektima svog društvenog identiteta, dok im se drugi svakodnevno upućuju. Na primer, osoba čiji

je maternji jezik francuski, u francuskom kontekstu, nikada neće razmišljati o svom jeziku kao o aspektu svog identiteta ili kao o prepreci za uspeh. Dok migrant koji ne govori francuski može naići na stvarne jezičke probleme, pa će čak i nakon godina u Francuskoj i dalje biti upitan odakle im naglasak. Određeni aspekti društvenog identiteta stoga daju više društvenog statusa i moći jednoj osobi nego drugoj, a oni sa manje moći imaju veću vjerovatnoću da to shvate. Objasnite da su to složena i isprepletana pitanja, jer ista osoba može biti privilegovana u nekim aspektima svog identiteta i diskriminisana u drugim. Na primer, kao žene mogu da dožive seksizam, ali uživaju u privilegijama kao belac.

- Možete pitati ljude da li njihovi odgovori ponekad leže na preseku nekoliko društvenih identiteta. Ovo se može koristiti za uvođenje koncepta intersekcionalnosti (pogledajte pojmovnik)
- Važno je imenovati nejednakosti i hijerarhije između društvenih grupa. U isto vreme, možete se setiti da je svaka osoba sastavljena od mešavine mnoštva identiteta koji su složeni, višestruki, koji se razvijaju i prilagođavaju se različitim kontekstima. Svaka osoba ima svoje poreklo, jedinstvenost i način življenja svog identiteta.
- Na kraju, postavite sledeća pitanja:
 - Kako ste se osećali tokom ove aktivnosti?
 - Na koje pitanje je bilo najlakše odgovoriti, koja iskustva je bilo teško podeliti?
 - Da li je radio uticao na vaše odgovore?
 - Da li vam je bilo prijatno da razgovarate o problemima identiteta na mikrofONU?

DODATAK 04: TOČAK IDENTITETA

Dopunite različite društvene identitete na točku ispod. Stavite "V" pored vaših vidljivih identiteta i "I" pored vaših nevidljivih identiteta. Zaokružite identitete koji su vam najvažniji.

ORIENTATION SEXUELLE	CATÉGORIE RACIALE	CLASSE SOCIALE	NIVEAU D'ÉTUDES	RELIGION	NATIONALITÉ	LANGUE MATERNELLE	STATUT LÉGAL	STATUT FAMILIAL ET MATRIMONIAL	ÉTAT DE SANTÉ	SITUATION FINANCIÈRE	GENRE	ÂGE	MON SEXE DE NAISSANCE CORRESPOND À MON GENRE
----------------------	-------------------	----------------	-----------------	----------	-------------	-------------------	--------------	--------------------------------	---------------	----------------------	-------	-----	--

DODATAK: PITANJA O EMOCIONALNOM I SEKSUALNOM ŽIVOTU

- Koji deo vašeg identiteta je najvažniji u vašem emotivnom i seksualnom životu?
- Koji deo svog identiteta najviše delite sa svojim najboljim prijateljima (identiteti koje delite)?
- Koji deo vašeg identiteta je najrepresivniji u vašim intimnim odnosima (emocionalni, seksualni, porodični, prijateljski)?
- O kom delu svog identiteta nikada ne razmišljate kada ste sa partnerom?
- Koji deo vašeg identiteta vam daje privilegiju u intimnim vezama?
- Postoji li deo vašeg identiteta zbog kojeg se stidite kada je zavođenje u pitanju? Šta je sa vašim partnerom(ima)?
- Koji deo svog identiteta volite da iznesete kada je zavođenje u pitanju?
- Koji deo vašeg identiteta čini da se osećate 'seksi'?
- Postoje li delovi vašeg identiteta zbog kojih bi se, kada biste ih se rešili, osećali „slobodnije” da birate partnera?
- Koji deo svog identiteta ne ustručavate se da podelite kada prvi put upoznate partnera?
- Kada ste u krevetu sa seksualnim partnerom, kog dela svog identiteta ste najviše svesni?
- Koji deo vašeg identiteta otežava povezivanje sa partnerom? Koji deo olakšava?

USPESNE PRIČE PROTIV PATRIJARHATA

○ Autor Jouir (Constan, Aphelandra)



Ova radionica nudi učesnicima priliku da podele prepreke koje su prevazišli u suočavanju sa patrijarhatom. Na ovaj način ljudi uče iz iskustava jedni drugih i imaju više resursa da odgovore na izazove sa kojima se suočavaju u svom intimnom životu. To je prilika za njih da iznesu priče o uspehu u mikrofون. Čak i ako priča nije našla rešenje, ispričati je već je pobeda.



Trajanje 1h do 1h30

Učesnici 6 do 15 učesnika. Preporučujemo 2 do 3 fasilitatora za grupu od 15.

Ciljevi

- Podsticati diskusije o patrijarhatu i njegovom uticaju na svakodnevni život;
- Otvorite diskusiju o seksualnosti i intimnosti;
- Podizanje svesti o rodnim stereotipima;
- Podizanje svesti o rodnim stereotipima;
- Razviti sposobnost ljudi da deluju i njihov osećaj osnaženosti u suočavanju sa preprekama na koje nailaze u svakodnevnom životu

Materijal

- Radio studio
- Papir i olovke.

Priprema Pripremite radio studio i uradite probno snimanje.

Instrukcije

① Zamolite ljude da pojedinačno razmisle o prepreci koju su savladali protiv patrijarhata. Priča treba da bude priča o uspehu. Možete postaviti ton tako što ćete ispričati ličnu priču. Pozovite učesnike da izaberu priču koja za njih nije previše uznemirujuća. Priča može biti čak i lagana i smešna!

② Podelite grupu u parove ili trojke. Pozovite učesnike da izaberu osobu sa kojom se osećaju posebno prijatno ako se tako osećaju. Nasumično sastavite one koji nisu izabrali partnera.

③ Svaka osoba je pozvana da ispriča svoju priču svom partneru. Osoba koja čuje priču pažljivo sluša i vodi neke beleške. Oni takođe mogu primetiti unutrašnje resurse (kao što su veštine) i spoljašnje resurse (porodica, prijatelji, itd.) koje je osoba koristila da prevaziđe svoj izazov. Nakon deljenja, mogu da vode diskusiju. Slušalac može da imenuje resurse koje je identifikovao i da proveri sa svojim partnerom da li se slaže sa njihovim zapažanjima. Ostavite 5 minuta za

deljenje priče i 5 minuta za diskusiju.

④ Kada se diskusije završe, objasnite ljudima da će priče biti ispričane preko mikrofona i treba da traju 2-3 minuta. Oni mogu izabrati da ispričaju svoju priču ili priču svog partnera.

⑤ Vratite se zajedno i sedite u krug oko radio studija.

⑥ Pripremite kratak scenario tako što ćete napisati imena učesnika za svaki posao.

→ Dobrodošlica i uvod u program (recite gde smo, koji je dan, ko su ljudi za stolom, zašto smo danas okupljeni)

[2 do 3 minuta]

→ Uvod u program [1 minut]

→ Krug priča [20 do 30 minuta]

→ Zahvalnice i završetak programa [2 minuta]

⑦ Program počinje i učesnici naizmenično pričaju svoje priče na mikrofona.

⑧ Tokom sesije, jedan od voditelja beleži ključne reči na flip-čartu. Na kraju deljenja pročitajte reči sa ove liste. Pitajte da li vam drugi padaju na pamet i dodajte ih. Ova lista se onda može koristiti ako imate nekoliko sesija, da pronađete temu za dalju diskusiju.





Alternativa

☞ Kada delite, pozovite ljude da odluče da li žele da ispričaju svoju priču ili priču svog partnera. Sve priče tada treba ispričati u prvom licu i u sadašnjem vremenu, kao da ih je ispričao sam pripovedač. Ljudi ne dele svoj izbor sa ostatkom grupe.

☞ Ova radionica se može prilagoditi kao unakrsni intervju:

- Podijelite snimače učesnicima (1 po paru/tri).

Aktivnost se može obaviti mobilnim telefonom ukoliko nemate dovoljno opreme.

- Zamolite ih da naizmenično intervjuišu svoj par 2-3 minuta o prepreci koju su savladali.

- Vratite se zajedno u krug i slušajte različite prepreke. Ako se slušanje odvija posle pauze ili sledećeg dana, možete sakupiti sve zvukove i rasporediti ih u program za uređivanje kako biste slušanje učinili fluidnijim.

☞ Ova aktivnost se može uraditi i kao pismena vežba. Pre nego što podele, dva para pišu priču. Predložite im da dodaju izmišljene elemente, promene priču, preuveličaju uspeh, kako bi od nje napravili holivudsku priču o uspehu.





4 Ako želite da radite na pozitivnoj seksualnosti, možete promeniti uputstva u „Ispričajte pozitivno sećanje na ljubavnu/seksualnu/erotsku intimnost”. Svaka osoba treba da razmišlja o veoma specifičnom sećanju, prisećajući se svojih osećanja vezanih za 5 čula (miris, vid, sluh, dodir, ukus). Zatim, njihov partner, ili oni sami, moraju prepričati priču preko mikrofona. Treba koristiti prvo lice i sadašnje vreme (kao da on ili ona živi priču). Zapamtite ih da imenuju svoje emocije i osećanja.

Saveti za facilitatore

Nekim muškarcima je ponekad teško da nađu izazov u vezi sa tim temama. Podstaknite ih da razmisle o naređenju muškosti ili da podele priču od nekog drugog o toksičnoj muškosti.

- Kako parovi dele, fasilitator može svratiti u svaku grupu i posavetovati ih. Ako vas ima dvoje, drugi može da učestvuje u aktivnostima kako bi prostor za deljenje bio horizontalniji.

Zaključak

- Možete postaviti sledeća pitanja:
- Kako ste se osećali tokom ove aktivnosti?
- Kakav je bio osećaj ispričati priču svom partneru? Onda za mikrofonom ispred grupe?
- Kakav je bio osećaj slušati druge priče?
- Kako se osećalo vaše telo?



POGLAVLJE 5

→ Intimnost i zadovoljstvo

Kako se tema zadovoljstva i seksualnosti može izneti na radio? Kako možemo stvoriti klimu poverenja u kojoj se ljudi osećaju prijatno kada razgovaraju o intimnim temama?

U ovom poglavlju predlažemo niz aktivnosti oko pozitivne seksualnosti. U cilju promovisanja emocionalnog i seksualnog blagostanja i ispunjenosti svih. Zaista, važno je pristupiti pitanjima seksualnosti na radostan, opušten, zabavan i razigran način, posebno kada vidimo grupe u kratkim vremenskim intervalima. Na ovaj način svi napuštaju radionicu naučivši stvari koje nisu ograničene na prevenciju ili podizanje svesti, koje je često fokusirano samo na negativne aspekte seksualnosti. Razgovor o tome kako izraziti zadovoljstvo, kako pristanak učiniti erotskom komponentom veze ili kako verbalizirati ono što volite, takođe je značajan dio seksualnog obrazovanja i obrazovanja za odnose i treba ga ceniti.

Prva radionička aktivnost nam omogućava da zajedno definišemo intimnost i da razgovaramo o preferencijama, granicama i željama. U drugoj aktivnosti bavimo se suštinskim pitanjem entuzijastičnog



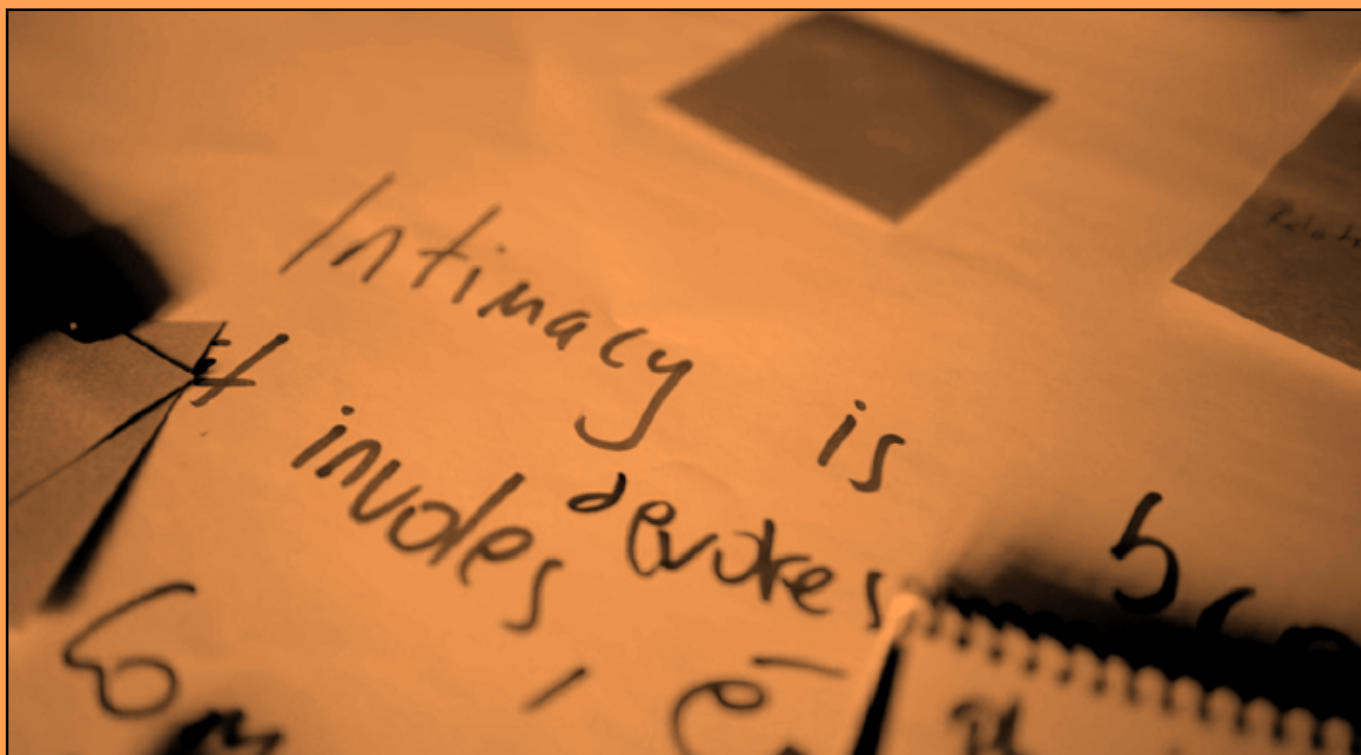
pristanka, tako da svako može osigurati da poštuje sopstvenu intimu kao i intimnost druge osobe. Konačno, zaključujemo sa tri aktivnosti za razigrano imenovanje seksualnih praksi i preferencija, kao i erogenih delova tela i genitalija.

U ovom poglavlju preporučljivo je da se učesnicima već predstavi i obradi radio materijal kako bi se samo podsetili na važne elemente.

Želimo vam prijatno vreme!

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?

ENTUZIJASTIČAN PRISTANAK

○ *Autor Jouir (Constan, Aphelandra)*

Ove dve aktivnosti pristanka su važni i igrivi koraci za učesnike i fasilitatore koji istražuju pitanja vezana za emocionalni i seksualni život. Rad prolazi kroz nekoliko faza: prvo, kolektivno definisanje šta je entuzijastična saglasnost. Zatim delite lične smešne i lagane priče o uspehu na tu temu, preko mikrofona. Poslednji korak snimanja pomaže da se održi zapis na koji ljudi mogu biti ponosni, ali takođe pomaže da se razbiju stereotipi o pristanku. Ideja je da se pristanak predstavi kao nešto što je ispunjavajuće i važno u bilo kojoj vrsti odnosa, bilo da je u pitanju ljubav, prijateljstvo, porodica ili posao. Cilj je da učesnici razumeju saglasnost na drugačiji način, a da se na to ne gleda kao na naporan ili neprijatan problem.



BRAINSTORMING O PRISTANKU

Trajanje 30 do 45 minuta

Učesnici 6 do 15. Potrebno je 2 facilitatora za grupu od 5 ljudi.

- Ciljevi**
- Razgovarati o saglasnosti, njenim nijansama i značaju u svakodnevnom životu;
 - Oспорiti stereotipe o pristanku;
 - Bolje razumete kako to tražiti, izraziti i primiti "da" i "ne".

- Materijal**
- Listovi kartona
 - mali komadi papira (nekoliko po osobi)
 - Olovke (1 po osobi)

- Instrukcije**
- 1Upozorite učesnike pre aktivnosti: razgovor o pitanjima pristanka može biti uznemirujući, pa ako neko treba da izađe, napravi pauzu, pozove rođaka, neka slobodno to uradi. Podsetite ih da postoji lista dostupnih resursa.
 - 2Zajedno pogledajte sledeći edukativni video koji objašnjava šta je saglasnost:
<https://www.youtube.com/watch?v=pZwvrxVavnQ>
 - 3Dajte olovke i male komadiće papira.
 - 4Zatim zamolite ljude da dopune sledeću rečenicu „Saglasnost je...” pojedinačno i na papiru. Oni mogu napisati nekoliko rečenica. Svaki rad treba da ima jednu rečenicu i jednu novu ideju. Navedite neke primere:

„Saglasnost...

To je entuzijastično da.

To je efemeran sporazum, koji se završava kada jedan od dva partnera to želi.

To je kada oboje to u potpunosti žele.

To je ugovor koji se stalno obnavlja i za svaku seksualnu praksu“.

⑤ Zatim se papiri sakupljaju u centru.

⑥ Sakupi rečenice koje imaju slične ideje. Zatim jedan učesnik čita sve rečenice jednu po jednu. Druga osoba ih zapisuje na listu flipčart papira, sumirajući odgovore.

⑦ Zatim možete pročitati definiciju saglasnosti u aneksu. Slobodno navedite primere u svim oblastima da biste ilustrovali definicije. Na primer, pitanje da li možete da pozovete nekoga u restoran, da li možete ponovo nekome dati piće itd.

Alternativa

Ova aktivnost se može obaviti brže bez upotrebe papira. Jednostavno pogledajte video i zamolite ljude da usmeno daju svoju definiciju pristanka. Sumirajte odgovore.

Saveti za facilitatore

Uverite se da imate prilično opsežnu listu, kako biste istakli složenost pristanka. Na primer:

PRISTANAK.

Postavlja se pitanje bez očekivanja.

To je uzbudljivo, uzbuđujuće, seksi.

To je komunikacija sa vašim partnerom.

To je ključ za bogatu i ispunjenu seksualnost.

Radi se o izgradnji poverenja i sigurnosti.

Radi se o otkrivanju vašeg zadovoljstva i učenju kako da svom partneru pružite zadovoljstvo.

Ono je spremno da prihvati ne kao odgovor, ono uči da se nosi sa odbijanjem i frustracijom.

To je davanje vašeg odobrenja svojim telom i rečima.

To je najbolji deo.

To je biti pažljiv prema vašoj želji i želji vašeg partnera.

To pokazuje vašem partneru šta volite, a šta ne.

To znači da slušate svoje telo i prepoznajete svoje fizičke senzacije.

To znači znati svoje želje, želje, ograničenja i želje svog partnera.

To znači da slušate svoje emocije.

To znači imati empatiju prema sebi i prema drugoj osobi.

Zaključak

Postavite nekoliko pitanja:

- Mislite li da je pristanak „ubica raspoloženja“ i podriva spontanost?
- Da li vam je uvek jasno da li želite da kažete 'da' ili 'ne'?
- Da li su se vaši stavovi o saglasnosti promenili?
- Jesi li nešto naučio? Ima li stvari na koje niste pomislili kada ste govorili o pristanku?

Na pitanje da li gubimo spontanost kada tražimo saglasnost, možete objasniti da je ova rečenica stereotip. Prvo, zato što je radost znati da radite neku aktivnost sa nekim ko to zaista želi! Drugo, zato što nam ovaj korak razgovora takođe omogućava da produbimo odnos sa drugom osobom, da se osećamo povezanije sa njom

PISANJE SOPSTVENE PRICE O PRISTANKU

Trajanje 30 do 45 minuta

Učesnici 6 do 15. Potrebno je 2 facilitatora za grupu od 15 ljudi.

Ciljevi

- Pisanje o pozitivnim iskustvima pristanka;
- Artikulisati izazove saglasnosti;
- Podizanje svesti o značaju saglasnosti;
- Podsticanje kreativnosti u oblasti saglasnosti, shvatanje da se ne radi samo o „da“ i „ne“; (kako pitati, izraziti, dobiti odbijanje, itd.)

Materijal

- Papiri i olovke
- Radio studio

Priprema Postavite radio studio i proverite da li radi kako treba tako što ćete napraviti probni snimak. Preporučljivo je da ste učesnike već upoznali sa opremom i dali da manipulišu njome, tako da morate samo da ih podsetite na važne karakteristike.

Instrukcije

① Zamolite ljude da sami odgovore na jedno od ova dva pitanja na papiru:

- Ispričajte o vremenu kada su vam tražili pristanak u intimnoj ili seksualnoj sferi i kada ste uživali?
- Kako biste voleli da vas pitaju za pristanak u intimnoj sferi? Možete li opisati konkretnu situaciju? Kako biste se osećali? Drugo pitanje je zasnovano na mašti, to je situacija koja se zaista nije dogodila

② Dajte grupi 20 minuta da napiše svoju priču na parčetu papira.

③ Objasnite ljudima da će njihova priča biti pročitana preko mikrofona i snimljena.

④ Zajedno napišite kratak scenario programa. Ovo bi moglo izgledati ovako:

→ Pozdrav i uvod u program (recimo gde smo, koji je dan, ko su ljudi za stolom, zašto smo danas okupljeni)

[2 do 3 minuta]

→ Čitanje definicije saglasnosti urađeno kolektivno u prethodnoj aktivnosti [2 do 3 minuta]

→ Krug priča [15 do 20 minuta]

→ Pitanja o entuzijastičnom pristanku [10 do 15 minuta]

→ Potvrda i završetak programa [2 minuta]

⑤ Dodelite nekoliko uloga pre emitovanja:

- Jedan ili dvoje ljudi rade tehnički deo.

- Dvoje do tri osobe aktivno slušaju tokom programa i pripremaju pitanja. Preporučljivo je ne postavljati pitanja tokom čitanja svedočenja, već posle. Ova pitanja mogu biti o entuzijastičnom pristanku ili o čitanju svedočanstava.

- Jedna ili dve osobe pripremaju uvod i završetak programa.

- Ostali ljudi čitaju svoje priče u mikrofona.

⑥ Kada su uloge raspoređene i scenario je svima jasan, možete početi sa snimanjem!

Alternativa

Voditelj može da pomeša priče u vrećici, pri čemu svako čita priču drugog učesnika kako bi poštovao anonimnost svih.



Saveti za facilitatore

Ne zaboravite da se zaštitite i poštujujte svoj pristanak kao fasilitatora, ako sumnjate u svoju sposobnost da se nosite sa aktivnošću, zaustavite se i izaberite drugu iz ove knjige.

Zaključak

Postavite neka pitanja:

Koje ste telesne senzacije osećali kada ste govorili u mikrofon i/ili slušali druge?

Da li su se vaši stavovi o pristanku promenili kao rezultat slušanja ovih priča?

Da li ste naučili kako da tražite saglasnost i/ili da dobijete odbijanje slušanja priča?

DODATAK 05: ŠTA JE PRISTANAK?

Šta je pristanak Prema Larousse-u, to je: "radnja davanja saglasnosti na akciju, na projekat; priznanje, odobrenje, pristanak". Može se naći u raznim oblastima: na primer, u zdravstvu, da bi zaštitio pacijenta i lekara.

U svakodnevnom životu, traženje pristanka, saglasnosti, odobrenja druge osobe nam omogućava da izbegnemo preduzimanje radnji koje bi mogle da se ne sviđaju ili čak naškode drugoj osobi. Poštovanje pristanka (ili odbijanja) druge osobe znači poštovanje njenih granica i njenog blagostanja.

Šta je sa seksualnim pristankom?

To je proces koji se stalno razvija, u kojem je svaka osoba slobodna da prihvati, odbije ili prekine seksualnu aktivnost kad god poželi (maženje, poljubac, seksualni odnos, itd.).

Pristanak mora biti:

JASAN: dato je jasnim „da“ svih partnera. Odsustvo odbijanja nije znak pristanka.

ENTUZIJASTIČAN: Osoba mora da je rekla „da“, ali takođe pokazuje dodatne znake posvećenosti akciji zajedno. Na primer, ovo može uključivati neverbalnu komunikaciju: osmeh, srećno i opušteno lice, preduzimljiv i otvoren gest (pazite, neverbalna komunikacija sama po sebi nije znak pristanka!) Ako ste u nedoumici, bolje je da uzdržite se/prestanite i komunicirajte sa svojim partnerom(ima).

SLOBODAN: pristanak se daje slobodno, tj. bez pritiska ili manipulacije da se popusti. Da bi ljudi rekli „ne“, moraju da se osećaju bezbedno u svojim odnosima. To znači da mogu da postavljaju svoje granice i granice, bez straha, i da prihvataju i poštuju granice jedni drugih.

PROSVEĆEN: daje ga svesna, budna, nealkoholičarka i osoba bez droge. Psihoaktivne supstance ili alkohol mogu da vas učine ranjivim ili da vam ugroze rasuđivanje. Pitanje koje treba postaviti je: „Da li bi moj partner pristao da su bili trezni?“

Opoziv: može se povući u bilo kom trenutku tokom seksualne aktivnosti. Drugim rečima, svako može da se predomisli u bilo kom trenutku, čak i nakon što je već rekao da.

Specifičan: daje se za svaku seksualnu aktivnost. Pristanak nije sporazum koji se daje jednom, za sva vremena: ako partner jednom pristane na seksualnu aktivnost, to ne znači da je to definitivan dogovor. Na primer, osoba može pristati na oralni seks i odbiti penetraciju. Stoga se pristanak mora obnoviti za svaku seksualnu praksu.

RADIO IZLAZAK

○ **Autori:** SkaSka and Elan Interculturel

Ovde smo napravili radio igricu kako bismo olakšali diskusije na radiju o temama vezanim za intimnost. Učesnici se pozivaju da ispričaju o uspešnim ili neuspešnim sastancima tako što će dopuniti rečenice: „Znao sam da ću ga ponovo videti kada...” ili „Znao sam da ga/nju više neću videti kada...”. Ova aktivnost se može koristiti kao preliminarna vežba da bi se kasnije omogućile duže ili intimnije diskusije.

Trajanje 20 min

Učesnici 5 do 10 ljudi

Ciljevi

- Isticanje ličnih preferencija i različitosti u oblasti zavođenja
- Isticanje pozitivnih i zdravih ponašanja
- Smejte se neuspešnim iskustvima
- Razbijte led pre radio aktivnosti

Materijal

- Radio studio
- Papirne trake i olovke

Priprema Postavite radio studio i proverite da li radi kako treba tako što ćete napraviti probni snimak. Preporučljivo je da ste učesnike već upoznali sa opremom i dali ih da rukuju njome, tako da možete samo da ih podsetite na važne karakteristike.

Instrukcije

1 Podelite papirne trake i olovke učesnicima

2 Zamolite ih da dopune sledeće rečenice:

„Znao sam da ću ih ponovo videti kada...”

”Znao sam da ih više nikada neću videti kada...”

Trebalo bi da napišu jednu rečenicu po papiru. Svaka rečenica treba da bude jednostavna i relativno kratka.

Možete dati primer:

„Znao sam da ću ih ponovo videti kada su o njima pričali celo veče“;

3 Sakupite sve papire u anonimnu kutiju

4 Sedite u krug oko radio studija

5 Svaki učesnik bira rečenicu i redom je čita u mikrofon.

Alternativa

Ljudi mogu naglas da čitaju rečenice koje su napisali u mikrofon.

Saveti za facilitatore

- Ova aktivnost se može raditi samo sa ženama i rodno manjinskim grupama kako bi se izgradilo poverenje.

- Možete tražiti od ljudi da ne rode protagoniste.

Međutim, budite oprezni jer ovaj proces briše rodnu dinamiku u odnosima i nejednakosti koje su sa njima povezane.

- Podsetite ljude da je ovo laka igra razbijanja leda.

Pozovite ih da se zaštite u onome što predaju u pisanoj formi.

Zaključak

Tokom razgovora, nemojte se ustručavati da dovedete u pitanje određene rečenice ako se čini da su zasnovane na stereotipima.

RADIO

KALEIDOSKOPSKI

PORTRET

○ Autor: Elan

Ovde smo osmislili radio igricu koja će vam pomoći da razgovarate o temama vezanim za intimnost na radiju. Učesnici se pozivaju da ispričaju o uspešnim ili neuspešnim datumima tako što će dopuniti rečenice: „Znao sam da ću ih ponovo videti kada...” ili „Znao sam da ih više neću videti kada...”. Ova aktivnost se može koristiti kao vežba zagrevanja da bi se kasnije podstakle duže ili intimnije diskusije.

Trajanje 30 min to 1h30

Učesnici 5 do 20

- Ciljevi**
- Uvedite teme pozitivne seksualnosti i zadovoljstva
 - Ohrabrite diskusiju o ponekad tabu temama
 - Ojačati vezu poverenja među ljudima
 - Za početak procesa pisanja

- Materijal**
- Papiri i olovke
 - Radio materijal

Priprema Pripremite list papira sa rečenicama koje ćete dopuniti, na osnovu kaleidoskopskog portreta. Na primer:

Da sam deo tela, bio bih...
Da sam milovanje, bio bih...
Da sam poljubac, bio bih...
Da sam donji veš, bio bih...
Da sam mesto za vođenje ljubavi, bio bih...
Da sam orgazam, bila bih...
Da sam par, bio bih...
Da sam seksualni objekat, bio bih...
Da sam u seksualnom položaju, bio bih...
Da sam način masturbiranja, bio bih...

Ove rečenice se mogu prilagoditi kontekstu vaše intervencije.

- Štampajte onoliko primeraka koliko ima učesnika.

- Pripremite radio opremu i proverite da li ispravno radi tako što ćete napraviti probne snimke. Preporučljivo je da ste učesnike već upoznali sa opremom i da ste njome rukovali, tako da morate samo da ih podsetite na važne karakteristike.

Instrukcije

① Podelite papire učesnicima.

② Zamolite ih da napišu pesmu tako što će dopuniti rečenice na priloženom listu papira. Možete dati primer:

„Da sam donji veš, bile bih crne pamučne gaćice koje sežu do pupka i veoma su udobne.

”Da sam orgazam, ne bih bio kao oni koje vidite u filmovima. Bio bih divlji, muževni, negraciozan. Bio bih izraz oslobođen pogleda drugih.”

Recite ljudima da takođe mogu da dodaju predloge, brišu rečenice, dodaju još rečenica itd. Zamolite ih da pišu jednostavnim stilom, bez potrebe da traže oblike govora, ili da pišu dobro. Pozovite ih da budu ranjivi i iskreni u svom deljenju.



③ Kada su pesme gotove, napravite parove ili trojke. Pozovite učesnike da izaberu jednu osobu sa kojom se osećaju posebno prijatno. Nasumično dodelite ostale učesnike.

④ U podgrupama ljudi naizmenično čitaju svoje pesme.

⑤ Pozovite ih da izaberu delove koji im se najviše dopadaju i modifikuju ih kako bi zajedno stvorili jednu pesmu. Zamolite ih da razmisle o tome kako da razlikuju rečenice između njih u skladu sa njihovim tonovima, dužinama i ritmovima kako bi stvorili iznenađenja i varijacije. Pesmu treba čitati naglas najviše 1 do 2 minuta.

☺ Zatim predložite da snimate pesmu u višeglasnom čitanju. Podelite uloge, s obzirom na ritam čitanja.

☺ Dajte svakoj grupi diktafon i zamolite ih da snimaju sebe nekoliko puta (najmanje 3 puta). Pročitani tekst ne bi trebalo da sadrži greške u čitanju.



☺ Kolektivno slušanje.

Alternativa

1) Ako dajete inicijaciju za montažu, možete predložiti ljudima da snimaju zvukove koji izazivaju intimnost ili fraze iz njihovih pesama. Zatim dodaju snimljene zvukove svojim glasovima na namenskom softveru za uređivanje.

2) Ponudite mogućnost da ne pišete pesmu zajedno. Svaka osoba usmeno napiše pesmu koja ne bi trebalo da traje duže od 30 sekundi. Zatim ga naizmenično čitajte u mikrofon.

Saveti za facilitatore

Možete dati nekoliko saveta kako da pročitate tekst u mikrofon i malo slušate.

Zaključak

Možete postaviti neka pitanja:

- Da li vam je bilo prijatno da delite svoju pesmu u podgrupi? Zašto tako misliš?
- Da li ste uživali slušajući sve pesme zajedno?
- Da li vam je prijatnije da počnete da pišete pre radio snimaka?
- Da li vam je prijatnije kada pričate o seksualnosti i zadovoljstvu u grupi?

RADIO KVIZ O INTIMNOSTI I SEKSUALNOSTI

○ Autor: Elan

Ova aktivnost predlaže pokretanje radio kviza o seksualnosti, a posebno o genitalijama, kako bi se na razigran način prenijelo znanje učesnicima. Zaista, važno je naučiti ljude da bolje poznaju svoja tela, da razbiju uverenja koja nisu zasnovana na biološkoj stvarnosti i da promovišu seksualno i emocionalno ispunjenje.

Trajanje 30 do 45 min

Učesnici 6 do 10. Imajte 2 facilitatora (jedan da vodi kviz, drugi da radi tehnički deo i snima program). Ako vas ima 3, druga osoba može igrati ulogu stručnjaka i objasniti odgovore pružanjem teorijskog znanja.

Ciljevi

- Prenošnje teorijskih i naučnih znanja o seksualnosti i genitalijama;
- Podsticati laganu i prijateljsku atmosferu;
- Da promoviše emocionalni i seksualni razvoj.

Materijal

- Radio studio
- Štampana pitanja za kviz (pogledajte dodatak)
- - Zvona (jedno po grupi)

Priprema - Pripremite pitanja za kviz

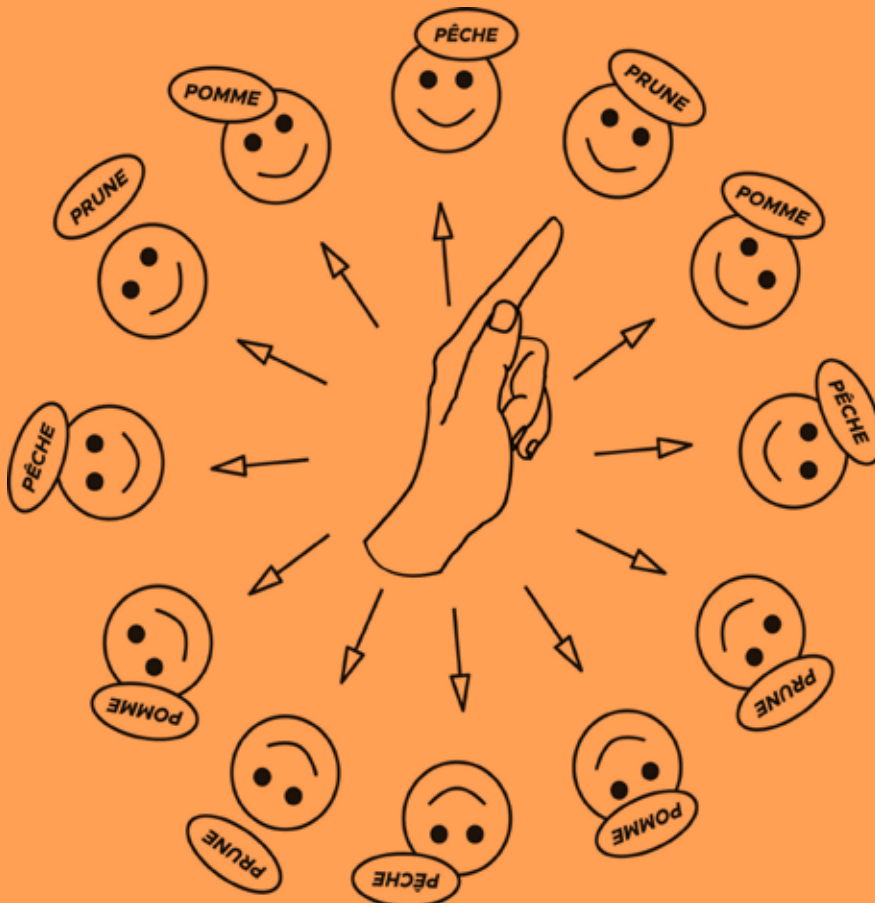
Instrukcije

① Podelite zadatke:

- Tehnički deo može da uradi jedna osoba sa voditeljem.
- Jedna osoba može da izbroji bodove kviza.
- Drugi ljudi su učesnici kviza.

② Nasumično kreirajte parove ili trojke.

③ Izračunajte na koliko grupa želite da podelite učesnike. Na primer, ako vas ima devetoro i želite da napravite grupe od troje, podelićete ljude u tri različite grupe. Izaberite tri imena voća: breskva, jabuka, šljiva. Zatim pokažite na svaku osobu redom i navedite jedno od tri voća: šljiva, jabuka, breskva, šljiva, jabuka, breskva, itd. Sve dok svi ljudi ne budu povezani sa voćem. Pozovite ljude koji su nazvani "šljiva" da se pridruže, kao i grupe "jabuka" i "breskva".



4 Neka svaki tim sedne za sto. Na svakom stolu su dva do tri (idealno jedan mikrofona za stajaće po osobi). Na sto se stavlja i malo zvonca (ili bilo koji drugi predmet koji proizvodi zvuk koji se može koristiti kao zujalica, na primer igračka za decu). Da bi aktivnost bila dinamičnija, ljudi mogu da stanu i ispred mikrofona koji stoji.

5 Program i kviz vodi voditelj. Za početak, oni predstavljaju program i različite timove.

”Zdravo svima! Vreme je za našu veliku radio igricu. Sa nama danas, tim šljiva, tim breskve i tim jabuka! Zdravo tim jabuka, možete li se predstaviti u nekoliko reči? (...)”

Zatim predstavite tim šljiva i tim breskve.

6 Objavite pravila igre:

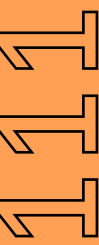
„Dobro došli u našu emisiju. Svaki tim ima malo zvonca ispred sebe na stolu. Pročitaću niz pitanja o seksualnosti. Kada pročitam prvo pitanje, imaćete 15 sekundi da pozvonite i odgovorite. pitanje tačno. Tim koji prvi odgovori dobija poen. Moj suvoditelj izračunava bodove. Zatim prelazimo na sledeće pitanje. Ako ne odgovorite tačno, sledeći tim koji pozvoni na svoje zvonca se poziva da odgovori. Počinjemo sa prvim pitanjem (...)”

7 Postavite prvo pitanje. Tehničar može da ispušta zvuk sličan otkucavanju sata u narednih 15 sekundi. Timovi se međusobno konsultuju. Prvi sa odgovorom zvoni i odgovara. Ako je odgovor tačan, možete postaviti neka pitanja.

”Zašto ste izabrali ovaj odgovor? Da li vas ovo iznenađuje?” itd.

Zatim produbite odgovor nekim teorijskim podacima kao što je prikazano u dodatku.

8) Kada se igra završi, voditelj zatvara program.



Alternativa

1) Pitanja i odgovore mogu pripremiti i 2-3 učesnika. Oni zatim zauzimaju mesto radio voditelja tokom emitovanja.

2) Možete napraviti rotirajuće timove. Na primer: u prvom krugu se takmiče dva učesnika, u drugom se takmiče dvoje novih ljudi i tako dalje. Na kraju, pobednici svake runde takmiče se u polufinalu, a zatim u finalu.

Saveti za facilitatore

- Da biste motivisali ljude, možete obezbediti poklon za pobednika. Takođe možete predložiti da se pobednici zahvale/pozdrave nekome preko mikrofona, a zatim da im pusti svoju omiljenu pesmu.

- Vežbajte igru ispred ogledala, sa prijateljima, kolegama itd. Animacija treba da bude dinamična i smešna.

- Zvučni efekti kao što je otkucavanje sata mogu učiniti kviz zabavnijim. Brojni veb-sajtovi nude besplatne zvučne efekte za preuzimanje (na primer, ZapSplat ili SoundBible). Ljudi takođe mogu pritisnuti zujalicu i dobiti zvuk sa diktafona kako bi poboljšali kvalitet snimka.

Zaključak

Postavite neka pitanja:

- Da li osećate da bolje poznajete svoje telo?
- Da li je postojao jedan odgovor koji vas je posebno iznenadio?
- Da li ste dekonstruisali neke stereotipe o genitalijama?

DODATAK 06: PITANJA I ODGOVORI O SEKSUALNOSTI

① **Tačno ili netačno, svi ljudi sa vaginom su rođeni sa himenom:
Odgovor: Netačno.**

Možete imati vaginu i biti rođeni bez himena. Pre svega, podsetimo se da je himen membrana koja delimično zatvara otvor vagine i odvaja njenu šupljinu od vulve. Suprotno uvreženom verovanju, kada je tu, ne cepa se prilikom prvog seksualnog odnosa vaginalnim prodorom, već se opušta. To je zato što je himen meka membrana koja pokriva samo deo ulaza u vaginu, a ne nešto kruto što krvari nakon prolaska penisa. U stvari, procenjuje se da skoro polovina svih ljudi sa vaginom ne krvari tokom svog prvog seksualnog susreta. Prisustvo ili odsustvo krvarenja tokom ovog događaja nije dokaz nevinosti. Pored toga, može doći do krvarenja tokom narednih odnosa ako se himen nije dovoljno opustio tokom prvog odnosa. S druge strane, u neke osobe sa vaginom može se prodreti a da himen nije čak ni opušten (ovo se zove „samozadovoljni“ himen). Budite sigurni, prolazak kroz himen ne mora biti bolan. Ono što je jasno jeste da je naučno pogrešno smatrati himen garancijom nevinosti i davati mu visoku vrednost čednosti.

② **Tačno ili netačno, da li je veličina klitorisa univerzalna?
Odgovor: Netačno**

Veličina klitorisa varira od osobe do osobe i, kao i kod penisa, veličina nije ta koja se računa za zadovoljstvo. Prosečna veličina je 9 do 11 centimetara (ako se računaju dva dela: vidljivi i nevidljivi), a glavica meri 5 do 8 milimetara. U svakom slučaju, važno je zapamtiti da veličina ili položaj klitorisa retko utiče na zadovoljstvo. Mali ili veliki, klitoris je sposoban da izazove orgazam jednake snage.

Podsetnik: klitoris nije samo malo dugme na prednjem delu vulve, to je samo vrh. Zamislimo klitoris kao santu leda, 90% klitorisa je unutrašnje i nevidljivo. Klitoris je veliki i okružuje vaginu i vestibularne sijalice. Kada dođe do stimulacije, stimulišu se koreni klitorisa, kao i lukovice. Dakle, potpuno je nedosledno govoriti o klitorisnom ili vaginalnom orgazmu, jer se u svim slučajevima stimuliše unutrašnji ili spoljašnji deo klitorisa. Ovaj mit je rezultat pogrešnog razumevanja klitorisa.

③ Koliko tableta Viagra se proda svake sekunde u svetu?

- 5 tableta
- 7 tableta
- 10 tableta

Odgovor: 7 tableta

Viagra, tačnije sildenafil citrat, samo je jedan od brojnih lekova koji se koriste za lečenje erektilne disfunkcije. Omogućava snažniju i trajniju erekciju delujući na protok krvi do penisa. Propisuje se u dva slučaja: erektilna disfunkcija i plućna arterijska hipertenzija. Štaviše, njegove osobine su otkrivene greškom, kada je laboratorija tražila način za lečenje angine. Važno je konsultovati lekara da biste ga dobili, jer postoje kontraindikacije i neželjeni efekti. Podsetnik: Viagra nije magična pilula, već u roku od 4 sata mora biti praćena seksualnom stimulacijom.

Štaviše, erektilna disfunkcija nije sramotno stanje i ni na koji način ne utiče na muškost, suprotno onome u šta bi verovali u uobičajeni izraz „seksualna impotencija“. Oni su uobičajeni i normalni simptomi, koji pogađaju nešto više od jedne od deset osoba tokom života. Štaviše, čak i sa erektilnom disfunkcijom, još uvek je moguće osetiti želju, doživeti orgazam i ejakulirati. U stvari, erektilna disfunkcija se pominje samo kada traje duže od tri meseca ili kada se ponavlja pri svakom seksualnom susretu.

Ovo ne treba pogrešiti sa privremenom erektilnom disfunkcijom, koja je vrlo česta pojava. Ovi poremećaji imaju jedan ili više uzroka: fizička bolest, psihički problemi, upotreba određenih lekova i mogu se javiti u bilo kom životnom dobu, mada su mnogo češći od 50. godine. „, strah od toga da neće moći imati erekciju i da neće uspeti da zadovolji partnera, može biti prepreka za erekciju. Pored toga, konzumacija alkohola i pušenje su takođe faktori koji pogoduju nastanku erektilne disfunkcije.

④ Tačno ili netačno, kao i penis, klitoris je podložan noćnoj erekciji?
Odgovor: Tačno

Kao i penis, klitoris je erektilni organ. Sastoji se od kavernoznog tela, klitoris se puni krvlju kada se probudi. Glans otiče i steže tokom uzbuđenja i blago se povlači pre orgazma. Ova erekcija klitorisa se javlja tokom seksualnog odnosa ili tokom masturbacije. Ali ne samo to. Tokom spavanja, klitoris može postati uspravan baš kao što se vagina može podmazati. Ovo je prirodna reakcija tela, neka vrsta održavanja polnih organa a ne odgovor na erotski san.

Osim toga, bilo da je u pitanju penis ili klitoris, koja je svrha noćne erekcije? Prilično je neprijatno, nećemo to sakriti od vas, imati redovne erekcije usred noći. A posebno zato što se ponekad mogu desiti usred dana, na primer kada spavate na plaži ili ste pospani u transportu. Ono što je sigurno je da se ove erekcije javljaju tokom REM sna i da su namenjene održavanju vaskularnih kola. Ukupno, penis će imati jedan sat erekcije tokom spavanja.

⑤ Elzmeđu klitorisa i glavića penisa, koji ima više nervnih završetaka?
Odgovor: Klitoris.

Klitoris ima 7.000 do 8.000 nervnih završetaka, a penis ima "samo" 6.000. Poređenja radi, vrh prsta ima 3.000. Za razliku od penisa, klitoris je organ koji je u potpunosti posvećen zadovoljstvu.

⑥ Koliko žena u Francuskoj praktikuje masturbaciju 2021?

67%
 78%
 84%

Odgovor: 78%.

Danas 78% žena kaže da masturbira, u poređenju sa 95% muškaraca. Statistika koja je u porastu, s obzirom da je 2016. godine samo 74% žena reklo da su masturbirali, što je povećanje od 4 poena za samo 5 godina. Godine 1970. samo 19% Francuskinja je reklo da su već masturbirali (u poređenju sa 73% muškaraca). Međutim, neke žene su previše zastupljene: one ispod 30 godina, one sa

visokim nivoom obrazovanja i one koje misle da su lepe. Zaista, što lepši mislimo da smo, to više masturbiramo. 51% Evropljanki koje sebe smatraju "veoma lepim" uživale su same u poslednja 3 meseca, u poređenju sa 38% onih koje ne misle da su "lepe ili lepe". Masturbacija je važna jer 80% osoba sa vaginom treba trljati, pomerati, sisati ili na neki drugi način koristiti vidljivi deo klitorisa da bi dosegle orgazam. Ipak, muškarci masturbiraju oko 2,6 puta više od žena. Ovaj jaz u masturbaciji može se objasniti patrijarhalnim društvom, 25,5% ispitanika smatra da je žensko samozadovoljavanje povezano sa stidom, a 18,6% da se čak doživljava kao odvratno.

⑦ Tačno ili netačno, ako veličina klitorisa varira u zavisnosti od osobe, da li ona takođe varira u zavisnosti od starosti?

Odgovor: Tačno

Pomalo kao visina, klitoris varira sa godinama. U dobi od 30 godina, biće oko četiri puta veći od puberteta, a u menopauzi će se pomnožiti sa 7. Ali ovaj eksponencijalni rast je jedva vidljiv, jer je prilično mali.

⑧ Tačno ili netačno, postoje četiri vrste penisa?

Odgovor: Netačno

Postoje dve vrste, penis od mesa i penis od krvi. Mesnati penis je prirodno malo veći u mirovanju, ali ima tendenciju da ostane približno iste veličine kada je u erekciji. Dok se krvni penis udvostručuje ili utrostručuje između dva stanja. Bez obzira da li imate penis od mesa ili krvi, erekcija funkcioniše na isti način. Mesni penis se puni krvlju, ali u manjim količinama, tako da njegova veličina ne varira mnogo. Krvavi penis, s druge strane, sadrži mnogo krvnih sudova koji sami sebe prožimaju i tako uzrokuju da njegova veličina varira. Ova karakteristika je genetsko nasleđe, i kao i oblik ili boja pola, ne može se promeniti. Ne utiče na kvalitet seksualnog odnosa. To ne znači da je jedan veći od drugog ili da jedan radi bolje od drugog.

U svakom slučaju, važno je znati tip vašeg penisa. Na ovaj način je lakše identifikovati uzrok moguće erektilne disfunkcije. U zavisnosti od vrste penisa, uzroci poremećaja mogu biti različiti.

⑨ Koja je prosečna veličina penisa?

Opet, ne postoji idealna veličina penisa jer ako je prosečna dužina penisa u mirovanju 9,1 cm, krvni penis će verovatno biti ispod ovog proseka, a penis od mesa iznad. Međutim, u erekciji oba penisa mogu dostići prosečnu veličinu od 14,8 cm. Imajte na umu da proseci ne znače da je ovo standard u okviru kojeg se treba postaviti. Da bi se medicinska profesija smatrala normalnom, veličina penisa mora biti između 6 i 11 cm u mirovanju i 11 i 20 cm kada je pol u erekciji. Međutim, veličina penisa ostaje prilično homogena i vrlo malo njih ima penis van ovih normi. Zaista, mikro penis je, na primer, problem koji pogađa samo 0,6% ljudi širom sveta. Obrnuto je takođe prilično retko: kaže se da samo 1 od 10.000 ljudi ima penis veći od 22 centimetra kada je u erekciji.

Veličina penisa nije bitna u seksualnom odnosu i nema uticaja na zadovoljstvo dotične osobe i njenog partnera. Štaviše, penetracija ne sažima seksualni odnos.

⑩ Tačno ili netačno, erekcija uvek znači seksualnu želju? Odgovor: Netačno

Erekcija ne znači nužno seksualnu želju. Ne treba mešati želju i erekciju. Na primer, seksualna disfunkcija nije nužno povezana sa nedostatkom želje, i naprotiv, induktori erekcije nisu pokretači erekcije; ovi lekovi uglavnom deluju kada ih prati želja. Erekcija je fizički refleks, mehanički proces kao odgovor na simulacije. Zbog toga je važno proveriti saglasnost!

⑪ **Tačno ili netačno, za razliku od penisa, klitoris nema kožicu? Ili Tačno ili netačno, penis je jedini reproduktivni organ koji ima kožicu?**
Odgovor: Netačno.

Kao i glava penisa, klitoris ima zaštitu: kožicu. Ova mala kapica kože koja okružuje i štiti glans klitorisa nalazi se u gornjem produžetku malih usana. Njegova debljina, oblik i veličina variraju. Njegova svrha je da mehanički zaštiti klitoris, da ga pokrije i smanji njegovu osetljivost. Prva milovanja se često vrše kroz zaštitu ove kapice, kada se stimulacija i uzbuđenje pomešaju, kapica se uvlači i glavić se povećava u zapremini, omogućavajući glavić da izgleda kao da uživa u kontaktu i pruža zadovoljstvo. Ponekad je kapica premala i ne pokriva celu dužinu glavića klitorisa, ostavljajući je trajno izloženom. Ili, naprotiv, može biti prevelika, pokrivajući klitoris i ne oslobađajući ga tokom seksualnog čina, smanjujući tako osećanja. Ponekad je dovoljno da ga ručno otkrijete da biste oslobodili klitoris i uživali u trljanju.

⑫ **Tačno ili netačno, materica se podiže tokom penetracije?**
Odgovor: Tačno.

Tokom seksualnog odnosa i tokom faze uzbuđenja, materica se podiže. To je prvenstveno zbog njene reproduktivne funkcije, ali takođe i da spreči osobu da doživi bol. Grlić materice je veoma osetljivo područje: duboka penetracija bi ga pogodila i bila bi bolna ako se ne podiže.

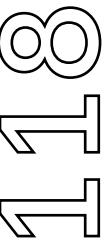
Koji fizički mehanizam radi klitoris?

Znoji se Povećajte krvni pritisak

Proizvesti adrenalin

Odgovor: Znoj!

Vaginalno telo se sastoji od znojnih žlezda koje se nalaze ispod klitorisa. Njegova funkcija je da omogući našim intimnim delovima da se znoje, kako bi se zaštitili od iritacije i trenja izazvanih odećom. Štaviše, vagina se samočisti i ne zahteva vaginalni tuš, dovoljno je čišćenje vodom.



ZAKLJUČA

-

Cilj ovog vodiča bio je pre svega da vam pruži alate za pristup seksualnom i intimnom obrazovanju koristeći različite prizme. Oni su od suštinskog značaja za dobro razumevanje pitanja o kojima je reč. Pitanja intimnosti i seksualnosti ne mogu se tretirati odvojeno od društvenog polja. Oni su posebno važni jer se nalaze na raskrsnici raznih pitanja i ugnjetavanja. Kao fasilitator, vaša je odgovornost da ne reprodukujete, ne podstičete ili negirate ove mehanizme. Otvaranje prostora za njihovo prepoznavanje i identifikaciju tokom vaših intervencija omogućiće svima da se osećaju saslušano.

Radio alat tada postaje sredstvo za ispitivanje samog sebe, za ispitivanje sopstvene individualnosti i intimnosti. Kolektivni aspekt kurseva obuke, izbore koje donosite da kreirate svoje grupe, takođe ne treba zanemariti jer stvara različitu grupnu dinamiku. Stoga je još važnije uzeti u obzir želje i potrebe učesnika.

Ako mikrofoni može da bude zastrašujući, a rasprave o seksualnosti još više, iznošenje ova dva nova iskustva na razigran način može ne samo da olakša razmenu, već i da proizvede radostan i pozitivan sadržaj. Obrazovanje o seksualnosti i intimnosti, koje se ponekad sažima kao prevencija i podizanje svesti, iako veoma neophodno, ne može se zadovoljiti pristupom koji se fokusira isključivo na ove teme. SRE mora imati prijatnu i nekomplikovanu dimenziju koja bi svima omogućila da se bave svojom seksualnošću na najbolji mogući način, bez srama i tabua.



—
Ovaj vodič je razvijen kao deo evropskog projekta
„SNAP - Podkast o seksualnosti intimnosti Art“

Projekat je podržao Erasmus+ program Evropske komisije. Ova publikacija odražava stavove samo njenih autora i Komisija se ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu upotrebu informacija koje sadrži.

Najsrdacnije se zahvaljujemo učesnicima radionica koji su nam ukazali poverenje i omogućili da unapredimo našu metodologiju.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

AUTORI

Eloiz, Lun i Sergina (Elan interculturel, Francuska)
Afelandra i Konstan (JOUIR, Francuska)
Rej, Džud i Silijan (žičani FM)
Mijat Kontić (SkaSka)

DIZAJN & LAIOUT

Alekis Gautheron

GODINA IZDANJA

2022

AUTORSKO PRAVO

Ovaj priručnik je licenciran pod Creative Commons CC BI-NC-SA
„Attribution-NonCommercial-Share Alike“

SNAP

"Seksualnost, intimnost, umetnost i podcast"

--

Élan Interculturel
Wired FM
Jouir
Hear Say Festival
SkaSka

