

ENTUZIJASTIČAN PRISTANAK

○ *Autor Juir (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“.

€ Zatim se papiri sakupljaju u centru.

€ 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.

€ 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 podriiva 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