

MY SEXUALITY HAS A VOICE

FIȘĂ DE LUCRU

Notă pentru terapeuți/facilitatori: Întrebările propuse pentru fiecare card sunt repere, nu limite. Ele pot deschide o direcție, însă spațiul real de lucru rămâne în mâinile fiecăruia - adaptat ritmului, nevoilor și sensibilității fiecărei persoane sau fiecărui cuplu. Folosiți cardurile ca pe un punct de pornire flexibil, care permite intervenții personale, aprofundări sau devieri creative, în funcție de ceea ce se naște în procesul terapeutic.

Întrebări specifice:

I.1

1. Ce parte din corpul meu îmi place cel mai mult și de ce?
2. Cum mă privesc în oglindă – critic, cu blândete, cu rușine?
3. Cum îmi influențează relațiile felul în care mă raportez la corpul meu?

I.2

1. Ce trezește în mine faptul că sunt privit(ă) prin prisma dorinței cuiva?
2. Ce limite îmi devin mai vizibile atunci când simt că cineva intră prea repede în spațiul meu personal?
3. Ce descopăr despre mine atunci când accept să fiu privit(ă) fără a mă ascunde?

I.3

1. Cum se schimbă dorința mea atunci când este însoțită de tandrețe, nu de presiune?
2. Când simt că dorința mea mă apropie cu adevărat de celălalt?
3. Ce se întâmplă în mine/cu mine atunci când nu mă tem să fiu sincer(ă) cu ceea ce simt?

I.4

1. De ce anume am nevoie ca să mă simt în siguranță în contact cu celălalt?
2. De ce anume am nevoie ca să mă simt confortabil în apropiere fizică?

Psymagination

3. Cum pot recunoaște momentul în care intimitatea devine o alegere, nu o obligație?

I.5

1. Ce fel de apropiere trezește în mine dorința de a fi văzut(ă), nu doar dorit(ă)?
2. Ce momente mă fac să înțeleg că apropierea poate fi o formă de grijă, nu de pierdere?
3. Cum îmi dau seama că o atingere îmi face bine și nu mă tensionează?

I.6

1. În ce fel manifest reținere sau rușine în legătură cu sexualitatea?
2. Ce mă face să ridic ziduri de protecție atunci când mă apropii de cineva?
3. Cum pot transforma rușinea într-un pas spre autenticitate, nu spre retragere?

I.7

1. Ce mă apropie de ideea că trupul meu este suficient așa cum este?
2. Cum recunosc momentele în care vulnerabilitatea mea devine o punte spre mine, nu o rană?
3. Cum mă simt atunci când renunț la critica permanentă și aleg să îmi ascult dorința?

I.8

1. Cum recunosc diferența dintre a fi aproape fizic și a fi prezent(ă) emoțional?
2. Ce experiențe îmi arată că intimitatea devine un spațiu de prezență împărtășită, nu doar de contact?
3. Ce se schimbă în mine atunci când atenția mea se mută de la corpul meu la reacțiile celui alt?

I.9

1. Cum îmi dau seama că dorința este cu adevărat a mea, și nu un răspuns la așteptările cuiva?
2. Ce semne îmi arată că am început să preiau dorințele sau nevoile celui alt fără să-mi dau seama?
3. Cum recunosc diferența dintre dorința mea reală și ceea ce cred că „ar trebui” să simt?

I.10

1. Cum arată pentru mine libertatea atunci când o trăiesc cu autenticitate, nu în virtutea impulsului?
2. Ce momente mă fac să mă simt conectat(ă) cu propria natură?

Psymagination

3. Cum îmi trăiesc libertatea atunci când nu încerc să împlinesc așteptările nimănui?

II.1

1. Ce s-ar schimba în mine dacă mi-aș privi fanteziile cu înțelegere, fără să mă judec pentru ele?
2. Cui aș putea împărtăși o parte din lumea mea interioară fără teamă de respingere?
3. Ce nevoie sau parte din mine caută libertate și expresie prin fantezie?

II.2

1. Există o fantezie care mă atrage și mă sperie în același timp?
2. Cum pot înțelege mesajul/sursa unei fantezii fără să o transform automat într-un pericol?
3. Cum pot explora în siguranță ceea ce doresc, fără să mă forțez și fără să mă resping?

II.3

1. Cu ce personaje se asociază dorința mea erotică?
2. Ce scene sau povești revin mereu în imaginarul meu erotic și ce îmi transmit ele?
3. Ce roluri îmi place să îmi imaginez că preiau în fanteziile mele și de ce mă atrag acele roluri?

II.4

1. Cum arată pentru mine un spațiu în care pot explora erotismul fără teamă sau presiune?
2. Ce atitudini ale celuilalt îmi dau curaj să mă deschid și să rămân autentic(ă)?
3. Ce îmi arată că am libertate deplină în explorare, fără să depășesc limitele mele sau ale celuilalt?

II.5

1. Ce mă atrage în imaginar, dar simt că nu mi s-ar potrivi în realitate?
2. Cum pot să mă bucur de intensitatea imaginației mele fără vinovăție sau autojudecată?
3. Ce rol au elementele imposibile sau interzise în atracția pe care o simt în fantezie?

II.6

1. Ce fel de imagini sau detalii vizuale îmi trezesc o stare de atracție sau curiozitate?
2. Ce experiență senzorială din trecut îmi revine cel mai des în minte când mă gândesc la dorință?
3. Cum îmi dau seama că un stimul senzorial îmi trezește dorința și nu doar interes sau nostalgie?

II.7

1. Ce emoție predomină în raport cu fanteziile mele - curiozitate, teamă, bucurie, vinovăție etc. - și ce îmi spune despre mine?
2. Cum se schimbă emoțiile mele atunci când îmi permit să las imaginația să se exprime liber?
3. Cum pot transforma emoțiile dificile (vinovăție, rușine, teamă) în înțelegere și sens, în loc să le las să mă blocheze?

II.8

1. Îmi permit cu adevărat să mă joc în sexualitate sau mă simt încă împiedicat(ă) de rigidități interioare?
2. Ce obstacole interioare îmi pun în calea spontaneității și explorării?
3. Ce libertăți interioare devin accesibile atunci când privesc jocul ca pe o formă de încredere și prezență?

II.9

1. Cum îmi imaginez chipul dorinței mele: blând, sălbatic, timid, curajos, jucăuș sau misterios?
2. Cum s-ar transforma relația mea cu dorința dacă aș accepta să intru în contact cu ea cu adevărat, în loc să-mi permit doar să o simt?
3. Ce mi-ar răspunde dorința dacă i-aș cere să mă ghideze spre autenticitate și claritate?

II.10

1. Ce mă face să simt că „nu am voie” să-mi imaginez/să-mi doresc anumite lucruri (educație, cultură, familie, propriile frici etc.)?
2. Cum resimt în mine interdicțiile pe care mi le impun - tensiune, rușine, vinovăție sau autocenzură?
3. Cum aș putea rescrie regula „nu am voie” într-o invitație blândă spre libertate interioară și încredere în sine?

III.1

1. Ce parte din mine se teme cel mai mult atunci când simt nevoia să spun „nu”?
2. Cum pot rămâne fidel(ă) mie însumi/însămi atunci când cineva îmi cere mai mult decât pot oferi?
3. Cum îmi pot formula refuzul într-un mod care nu rănește, dar nici nu mă trădează?

III.2

1. Cum îmi dau seama, în mod concret, că o limită mi-a fost încălcată?
2. Care sunt semnalele subtile de disconfort sau refuz pe care le transmit deși celălalt tinde să nu le vadă?

Psymagination

3. Ce am nevoie să îmi amintesc pentru a nu confunda încălcarea unei limite cu vina personală?

III.3

1. Ce comportamente ale celuilalt îmi confirmă că pot dăruî un consimțământ autentic?
2. Care e diferența dintre un consimțământ impus sau născut din presiune și unul autentic?
3. Cum îmi dau seama că un consimțământ mă apropie de mine și nu mă îndepărtează?

III.4

1. Ce comportamente nu sunt negociabile pentru mine în intimitate, relații și contact emoțional?
2. Ce „cercuri de protecție” trasez instinctiv în jurul meu și ce rol au în siguranța mea emoțională?
3. Ce înseamnă pentru mine respectul reciproc pentru limite, vulnerabilitate și spațiul personal?

III.5

1. Pot cere, cu sinceritate și fără vinovăție, oprirea unei interacțiuni pe care nu o doresc sau nu face bine?
2. Cum mi-aș dori ca persoana de lângă mine să răspundă atunci când cer să ne oprim?
3. Cum îmi pot întări convingerea că a spune „stop” este un act legitim, sănătos și necesar?

III.6

1. Ce m-a învățat rușinea despre limitele mele și despre felul în care le apăr?
2. Ce mă face să mă ascund uneori în spatele unei „măști”, în loc să îmi exprim nevoile direct?
3. Când am simțit ultima dată că rușinea mi-a blocat capacitatea sau dorința de a spune ce îmi doresc?

III.7

1. Am fost vreodată într-o situație intimă în care am ignorat semnalele corpului meu?
2. Cum ar arăta pentru mine o relație ideală între mintea și corpul meu, în care ambele sunt ascultate și valorizate?
3. Ce descopăr despre mine atunci când aleg să mă ascult cu adevărat?

III.8

1. Cum îmi exprim cel mai clar diferența dintre „îmi doresc” și „accept doar ca să nu rănesc”?
2. Ce ar trebui să rămână mereu transparent între noi atunci când vorbim despre consimțământ?
3. Ce parte din mine își dorește cel mai mult să fie văzută atunci când îmi dau consimțământul?

III.9

1. Pot respecta limitele cuiva chiar dacă sunt diferite de ale mele sau îmi trezesc frustrare?
2. Cum se transformă percepția mea despre limite atunci când le privesc ca pe o formă de grijă, nu de respingere?
3. Ce criterii mă ajută să recunosc că un compromis este sănătos și nu un autoabandon?

III.10

1. Ce înseamnă pentru mine „siguranță” într-un spațiu intim, dincolo de absența pericolului?
2. Ce am nevoie să se întâmple în mine și în relație pentru a mă putea lăsa cu încredere în brațele cuiva?
3. Ce comportamente ale partenerului mă fac să simt că sunt protejat(ă), nu controlat(ă)?

IV.1

1. Ce rol joacă sexualitatea în relația mea și cum îi simt prezența în dinamica noastră de zi cu zi?
2. Când simt că sexualitatea mă aduce mai aproape de partener și în ce momente pare să creeze distanță între noi?
3. Ce am descoperit despre mine, despre vulnerabilitatea mea și despre dorințele mele, prin sexualitatea trăită alături de partener?

IV.2

1. Mă simt cu adevărat văzut(ă) în dorința mea de către partener(ă)?
2. Când am trăit ultima dată sentimentul profund că sunt dorit(ă) în totalitate — emoțional, fizic, relațional?
3. Cum mi-ar plăcea să fiu privit(ă) atunci când îmi las vizibilă vulnerabilitatea erotică și mă deschid în fața celui alt?

IV.3

1. Ce aş vrea să schimb în relația mea din punct de vedere al intimității, astfel încât să mă simt mai aliniat(ă) cu mine și cu celălalt?
2. Ce mi-ar aduce mai multă libertate, naturalețe sau spațiu de explorare în intimitate?
3. Cum ar arăta, pentru mine, o intimitate trăită cu plenitudine, reciprocitate și liniște interioară?

IV.4

1. Cum comunic despre sex în cuplu și cât din adevărul meu reușesc să pun cu adevărat în cuvinte?
2. Pot vorbi la fel de deschis despre plăcere, nevoi și dorințe, pe cât vorbesc despre dificultăți sau nemulțumiri?
3. Cum mi-aș dori să reacționeze partenerul(partenera) atunci când împărtășesc o nevoie sau un disconfort legat de intimitate?

IV.5

1. Pot vorbi despre dorințele mele fără teama că voi fi respins(ă) sau neînțeles/neînțeleasă?
2. Cum resimt respingerea și cum reacționez la ea - închidere, tensiune, retragere, rușine etc. ?
3. Ce mă ajută să rămân deschis(ă) emoțional chiar și atunci când nu primesc răspunsul dorit?

IV.6

1. Ce aduce erotismul în relația mea (de lungă durată) și cum îi simt prezența în viața de zi cu zi?
2. Ce schimbări în timp mi-au modelat, maturizat sau transformat erotismul în cadrul relației?
3. Cum poate fi transformată rutina într-un spațiu al întâlnirii, nu al conformismului?

IV.7

1. Am simțit vreodată un conflict interior între iubire și dorință? Cum l-am resimțit în corp și în emoții?
2. Pot accepta cu maturitate faptul că iubirea și dorința nu se aliniază întotdeauna și că aceasta nu spune ceva negativ despre relație?
3. Cum ar arăta, pentru mine, un echilibru sănătos și autentic între iubire și dorință în relația în care sunt sau mi-aș dori să fiu?

IV.8

1. Ce se întâmplă cu dorința mea, cu tonusul meu interior și cu încrederea mea atunci când mă simt respins(ă)?
2. Când mă simt respins(ă), tind să mă închid, să mă retrag sau să transform acea energie în altceva — și ce îmi spune asta despre mine?
3. Cum se modifică felul în care mă percep după un refuz și ce pot face pentru a nu confunda un “nu” cu valoarea mea personală?

IV.9

1. Ce înseamnă pentru mine intimitate non-sexuală și cum recunosc că sunt cu adevărat aproape de cineva fără atingere erotică?
2. În ce momente mă simt cel mai conectat(ă) cu partenerul(partenera), în afara sexualității?
3. Care sunt formele prin care rămânem aproape unul de celălalt în absența atingerilor sexuale (prin dialog, prin ritualuri, prin liniște împărtășită etc.)?

IV.10

1. Ce spun momentele de tăcere despre felul în care sunt conectat(ă) sau deconectat(ă) de partener(ă)?
2. Ce fel de prezență pot aduce în tăcere pentru a o transforma în intimitate?
3. Ce emoție apare prima în mine atunci când liniștea se prelungește?

V.1

1. Ce m-a învățat mediul în care am crescut despre sexualitatea considerată „acceptabilă” sau „corectă”?
2. Care au fost primele mesaje pe care le-am primit despre rușine, vină sau „păcat” în legătură cu dorința?
3. Ce parte din mine se conformează normelor care mi-au fost transmise în privința sexualității, și ce parte se opune, se revoltă sau caută libertate?

V.2

1. Ce parte din sexualitatea mea a fost făcută să simtă rușine — dorința, curiozitatea, fantezia?
2. Ce s-a pierdut în mine (încredere, spontaneitate, libertate) din pricina greutății rușinii?
3. Cum pot să recuperez partea inhibată de rușine și să o reintegrez cu blândete, fără presiune și fără grabă?

Psymagination

V.3

1. Ce mituri despre sex a trebuit sau cred că ar trebui să dezvăț pentru a mă apropia de mine cu adevărat?
2. Care este mitul care mi-a influențat cel mai mult viața intimă și felul în care mă raportează la dorință?
3. Ce adevăr personal aleg să păstrez în locul poveștilor pe care le-am moștenit sau învățat?

V.4

1. Pot vorbi despre dorințele mele sexuale fără jenă sau teamă de judecată?
2. Cum mi-aș dori să fiu ascultat(ă) atunci când împărtășesc ceva vulnerabil despre viața mea intimă?
3. Ce aș vrea să spun despre mine și nu am avut niciodată curajul să formulez în cuvinte?

V.5

1. Ce cuvânt a fost folosit împotriva mea pentru a-mi provoca rușine legată de sexualitate?
2. Ce cuvinte asociez instinctiv cu rușinea, vinovăția sau „interdicția” în viața sexuală?
3. Ce putere au cuvintele asupra sexualității mele — o lasă să se exprime sau o reduc la tăcere?

V.6

1. Cum aș vrea să fie rescrisă povestea sexualității mele dacă aș avea libertatea totală de a o reinventa?
2. Care este capitolul din povestea sexualității mele pe care simt nevoia să îl închid definitiv pentru a putea merge mai departe?
3. Cum îmi pot trăi sexualitatea în termenii mei, fără să o compar, să o justific sau să o raportează la sexualitatea altora?

V.7

1. Simt răni când vine vorba de sexualitate? Ce le-a provocat și ce parte din mine cere încă protecție?
2. Cum arată pentru mine o sexualitate vindecată — în ritm, în prezență, în libertate interioară?
3. Ce resurse interioare pot activa pentru a cultiva vindecarea: curaj, răbdare, blândețe, adevăr, limite?

V.8

1. M-am simțit vreodată „murdar(ă)” sau nepotrivit(ă) pentru că am dorit ceva în mod autentic?
2. Ce parte din dorința mea a fost judecată, etichetată sau considerată „necurată” de către alții sau chiar de mine?
3. Cum mi-am ascuns, cenzurat sau minimalizat dorința după ce m-am simțit judecat(ă) sau expus(ă)?

V.9

1. Ce înseamnă pentru mine să îmi revendic plăcerea ca pe un drept firesc, nu ca pe un privilegiu sau ca pe o vină/rușine?
2. Cum a fost plăcerea mea condiționată, controlată sau restricționată de familie, parteneri sau cultură?
3. Ce emoții apar în mine atunci când îmi afirm deschis dreptul la plăcere — bucurie, teamă, vină, libertate?

V.10

1. Cum ar arăta o sexualitate trăită cu demnitate și curaj, în termenii mei și nu ai lumii?
2. Cum s-ar simți o viață intimă în care îmi asum autenticitatea, vulnerabilitatea și curajul?
3. Ce aș vrea să transmit altora — partenerului, copiilor, lumii — prin felul în care îmi trăiesc sexualitatea, cu respect și autenticitate?