

MY SEXUALITY HAS A VOICE

(Set de carduri pentru reflecție, eliberare și reconectare cu sinele sexual)

GHID DE UTILIZARE

1. Introducere

Nu datorez nimănui justificări pentru ce simt, ce aleg sau ce visez. Am dreptul să-mi cunosc dorințele, să-mi stabilesc limitele, să mă retrag sau să mă exprim. Rușinea nu mai e stăpână pe vocea mea. Pot să vorbesc. Pot să tac. Pot să simt. Pentru că sexualitatea mea e o formă de adevăr care mă privește.

Sexualitatea este una dintre cele mai profunde expresii ale ființei umane însă, pentru mulți dintre noi, ea a fost învățată prin rușine, presiune, tăcere sau teamă. Acest set a fost creat ca un spațiu sigur de introspecție – un loc în care sexualitatea nu este un subiect tabu sau mecanic, ci un act de cunoaștere de sine, curiozitate și vindecare. Fiecare întrebare este o invitație. Nu e un test. Nici o provocare. Doar o deschidere către „adevărul tău de acum”.

2. Structura setului

- 50 de carduri împărțite în cinci secțiuni (secțiunile sunt notate cu cifre romane pe spatele fiecărei imagini): I - Corp, Conexiune, Percepție; II - Dorință, Fantezie, Imaginație; III - Limite, Consimțământ, Siguranță; IV - Sexualitate și relații; V - Rușine, Norme, Vindecare
- ghidul de față, care propune o varietate de moduri de lucru și nu limitează creativitatea și spontaneitatea utilizatorului

3. Moduri de utilizare

A. Utilizare individuală – pentru auto-reflecție/terapie individuală

- Alege unul sau mai multe carduri de care te simți atras sau extrage la întâmplare
- Privește imaginea în liniște și las-o să-ți transmită ceva.
- Notează sau exprimă ce simți - emoții, tensiuni, amintiri, senzații. (ex: „Ce simt când văd această scenă?”)

B. În terapie de cuplu

- Fiecare partener alege sau extrage un card și împărtășește ce a trezit imaginea în el.
- Cardurile pot deveni un „translator simbolic” pentru dorințe, limite, temeri sau nevoi greu de pus în cuvinte direct.

C. În terapie de grup

- Participanții pot alege sau primi carduri la întâmplare.
- Cardul devine un punct de pornire pentru împărtășire și reflecție personală.
- Fiecare voce este ascultată fără a fi interpretată sau judecată.
- Facilitatorul poate folosi cardurile pentru a deschide teme legate de corp, intimitate, rușine, putere sau vulnerabilitate.

D. Proces creativ sau expresiv

- Se extrage un card și se scrie un text inspirat de imagine.
- Pot ieși la suprafață emoții care pot fi procesate ulterior sau reprezentări nonverbale ale sexualității personale sau relaționale.

Pe canalul de whatsapp - Psymagination, pe Facebook și pe Instagram se poate găsi o fișă de lucru extinsă, cu întrebări aferente fiecăruia dintre carduri.

4. Recomandări pentru facilitatori și terapeuți

- Permite tăcerii să existe. Uneori imaginea spune mai mult decât cuvintele. Nu oferi interpretări directe. Lasă clientul să dea sensul imaginii.

*

Notă: Nu trebuie să răspunzi la tot. Dacă o întrebare e prea intensă, revino mai târziu. Sau deloc. Poți spune „stop”. Poți spune „nu știu”. Amintește-ți că sexualitatea ta nu e o obligație. Nu trebuie să vrei, să știi, să faci nimic ce nu simți. Nu există un „mod corect” de a-ți exprima sexualitatea. Există doar drumul tău – și acesta merită urmat.