

IL BENESSERE SESSUALE

Percorso di tre incontri per approfondire il tema della sessualità, a partire da convinzioni personali e stereotipi, passando attraverso la coppia, fino a giungere all'intimità.

Ciascun incontro prevede l'attivazione e il coinvolgimento dei partecipanti, l'invito alla riflessione e il confronto in gruppo, all'interno di un clima sereno e non giudicante.

1. SESSUALITA': MITI DA SFATARE.

La sessualità è un luogo abitato da miti e stereotipi. Culto della giovinezza, estetica, perfezione corporea, performance... Esploriamo i miti di oggi e le nostre convinzioni. Diventiamo più consapevoli e proviamo a sfatarli.

2. APPROCCIO ALLA COPPIA: ISTRUZIONI PER L'USO.

E' tendenza comune idealizzare il partner e avere l'aspettativa magica che egli corrisponda ai nostri schemi di riferimento e possa dunque soddisfare ogni nostro più profondo bisogno. Questa falsa credenza porta con sé inevitabili delusioni, poiché il sentimento non garantisce di per sé la felicità o una buona sessualità, ma sono necessari un impegno costante, disponibilità al "patteggiamento", flessibilità e apertura al cambiamento. Una buona sessualità si apprende!

3. NUTRIRE IL BENESSERE SESSUALE.

Nel rapporto con l'altro, e nella sessualità, tendete a guidare o a lasciarvi guidare?

Vi siete mai chiesti quali e quanti tipi di intimità si possano avere con un partner? Come svilupparla, coltivarla e mantenerla.