IL GIOCO DEI 3 MINUTI • per due persone •

Wheel of CONSENT®

Dr. Betty Martin / www.bettymartin.org

Due domande, ognuna rappresenta una proposta. Fate a turno proponendo a vicenda (in qualsiasi ordine).

Proposta n. 1: Come vorresti che ti toccassi per 3 minuti?
(Per favore grattami la schiena, baciami il collo, mordimi le dita dei piedi, stringimi, ecc.)

Proposta n. 2: Come ti piacerebbe toccarmi per 3 minuti?
(Posso sentire le tue braccia, esplorare la tua schiena, giocare con i tuoi capelli, ecc. - Non offrirti di "dare/fare" qualcosa, come un massaggio. Questo è per il tuo piacere.)

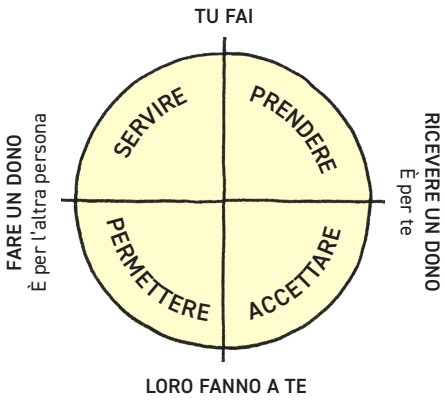
Quando fai la proposta, stai facendo un dono. Negoziate tutto il necessario. Non dare mai di più di quanto tu sia disposta a dare. Ciascuno dei quattro turni del gioco crea un ruolo diverso per te: o tu o l'altra persona fa l'azione, e il dono è per te o è per loro.

Questi due fattori si combinano in quattro modi:
- Tu fai l'azione ed è per te (Prendere)
- Tu fai l'azione ed è per loro (Servire)
- Loro fanno l'azione ed è per te (Accettare)
- Loro fanno l'azione ed è per loro (Permettere)

Ognuno dei quattro è piacevole e difficile in modo diverso, ti insegnerà qualcosa di diverso su te stessə e ti permetterà di accedere ad un diverso aspetto di te e della tua sessualità.

Il fine è riuscire a distinguerli. Chiediti: Per chi è questo? Procedi lentamente, inizia con turni brevi e aree del corpo neutre (non zone erogene).

I due fattori si intersecano in questo modo:



Il consenso (il vostro accordo) crea i quadranti. Senza accordo sul "per chi è", i quadranti non esistono.

Quadrante del Servire

Molte persone chiamano questo "dare/donare", ma questa non è l'unica modalità di dare. Anche "Permettere" è un modo di dare.

Per Servire:
1. Metti da parte ciò che preferisci (inclusa la reazione che speri di vedere).
2. Chiedi al tuo partner cosa vuole - e attendi la risposta. Creare lo spazio per la sua scelta è la parte più importante.
3. Decidi se sei disposta e in grado di fare ciò che ti viene chiesto. Onora i tuoi limiti. Chiediti: "Questo è qualcosa che posso donare con tutto il cuore?"
4. Se lo è, fallo nel miglior modo possibile.
5. Dì "Prego!"

Tu contribuisci alla loro esperienza. Il dono che fai è la tua azione.

Essenza: Agire per il bene altrui.

Quadrante del Prendere

Questo è difficile per quasi tutti, e spesso risulta strano, inafferrabile o spaventoso. "Prendere" è ricevere il dono dell'accesso, un regalo prezioso. Per ricevere questo dono, devi smettere di provare a "dare".

Per Prendere:
1. Chiedi al tuo partner di gioco quali sono i suoi limiti e rispettali, in tutto e per tutto.
2. Prenditi il tempo per notare quale parte di loro ti piacerebbe esplorare con il tatto.
3. Chiedi "Posso...?", e non "Ti piacerebbe...?"
4. Usa le mani per sentire, non per servire. Muoviti lentamente; più lentamente vai e più sentirai. Percepiscine la forma e la consistenza.
5. Quando ti accorgi che stai iniziando a provare a "dare" al partner, ricordati che questo momento è per te.
6. Dì "Grazie!"

Essenza: Agire per il proprio beneficio.

Quadrante del Permettere

Questo è molto facile per alcuni, molto difficile per altri. Dipende dall'essere consapevole che hai una scelta circa il come essere toccata. Permettere è una delle modalità di dare. Il dono che fai è l'accesso a te. Metti da parte ciò che preferiresti. Mantieni la tua responsabilità sui tuoi limiti.

Per Permettere:
1. Prenditi del tempo per considerare i tuoi limiti.
Chiediti: È un dono che posso fare con tutto il cuore?
2. Aspetta di sentire un chiaro "Sì!" interiore
3. Se sei titubante, i casi sono questi:
- hai bisogno di più informazioni
- è un "No" che aspetta solo che tu lo ascolti
- se imposti un certo limite, diventerebbe un sì; chiediti qual è quel limite
4. Dì "Prego!"

Essenza: Consentire agli altri di agire, mantenendo i propri limiti.

Quadrante dell'Accettare

Molte persone chiamano questo "ricevere", ma questa non è l'unica modalità di ricevere. Anche "Prendere" è un modo di ricevere.

Per Accettare:
1. Mettiti al primo posto. Lascia perdere ciò che è semplicemente "OK" e scegli ciò che è meraviglioso.
2. Prenditi tutto il tempo che ti occorre per notare cosa vorresti davvero. Questa è la parte più importante, e spesso la più difficile.
3. Chiedi il più direttamente e in maniera specifica possibile. Non dare "suggerimenti", niente "forse, magari", niente "va bene tutto quello che vuoi darmi tu".
4. Smetti di provare a "dare" una buona esperienza a chi agisce. Questo è il loro lavoro.
5. Cambia idea in qualsiasi momento (e chiedi qualcosa di diverso).
6. Dì "Grazie!"

Essenza: Ricevere il beneficio delle azioni altrui.