

1. Warsztat Shibari

Zapraszamy Was na krótkie warsztaty Shibari, podczas których nauczycie się szybkich i prostych sposobów unieruchomienia ciała za pomocą 1 liny. To trzygodzinne spotkanie jest wystarczające, żeby poznać fajne techniki krępowania ciała. Nie tylko poznać, ale też potrafić je wykonać!

2. Warsztat "Komunikacja dotykiem"

Warsztat o komunikacji za pomocą dotyku i o tym, jak wpływa ona na życie relacyjne i seksualne. Podczas spotkania przyjrzymy się najczęstszym nieporozumieniom w komunikacji dotykiem, znajdziemy ich źródła i porozmawiamy o tym, jak ich unikać i je rozwiązywać. Odpowiemy na pytanie o to jak dotykać tak, by dotyk przyczyniał się do poczucia bliskości i karmił pożądanie.

* Podczas warsztatu dowiesz się:

- czym różni się dotyk ekspresyjny od strategicznego i jak każdy z nich wpływa na dynamikę w relacji
- co ma dotykanie siebie do dotykania drugiej osoby - jak nie wpaść w pułapkę dotyku pod presją i budować dynamikę chcianego dotyku
- co to jest winda dotyku i jak nią sterować tak, by dotyk był przyjemnością - czego potrzeba, by gotować na wolnym ogniu, czyli jak dotykać tak, by karmić pożądanie Warsztat jest otwarty dla wszystkich osób zainteresowanych
- bez względu na płeć, orientację seksualną, aktualny status związkowy. Podczas spotkania obowiązuje kontrakt mówiący o całkowitej dowolności poziomu aktywnego uczestnictwa, a stworzenie bezpiecznej atmosfery jest jednym z głównych priorytetów. Można pytać, brać udział w dyskusjach, a można po prostu być i słuchać. Warsztat nie zawiera ćwiczeń polegających na wymianie dotyku pomiędzy osobami uczestniczącymi.

3. Warsztaty męskiej czułości.

Fizyczna bliskość i dotyk mężczyzn lub między nimi mogą być trudne. Towarzyszy temu lęk o poczucie męskości i obawa przed homofobią. Społeczne ramy męskiej czułości i dotyku są bardzo wąskie i ograniczają się do kontaktów z osobą partnerską lub własnym dzieckiem (choć i tu kulturowa rola mężczyzny nie każdemu pozwala na swobodę w obdarzaniu się czułym dotykiem). Mężczyźni mogą realizować bliskość jedynie poprzez seks, agresję (przepychanki, sporty kontaktowe, zapasy, złościwości, przemoc) lub pod wpływem używek. A przecież fajnie byłoby, ot tak, być obok drugiego mężczyzny i czuć swobodę oraz spokój. Fizyczna bliskość mężczyzn może być nieseksualna, bezpieczna i wspierająca, może przynosić ukojenie i empatię. Nie musi być też jej w ogóle. W trakcie warsztatu przyjrzymy się indywidualnej potrzebie bliskości w relacji z innymi mężczyznami. Sprawdzimy w jaki sposób wchodzimy w kontakt z innymi mężczyznami. Oraz zbadamy przestrzeń męskiego dotyku. Na warsztatach stworzymy bezpieczną przestrzeń do rozmowy, wyrażania emocji i dotyku. Zajęcia oparte będą o praktykę i ideę empatycznych kręgów mężczyzn. Wspólny proces poprowadzimy w duchu konsensualności, poszanowania osobistych granic i czułości wobec siebie samych i innych. Warsztaty przeznaczone dla mężczyzn i osób z doświadczeniem funkcjonowania jako mężczyzna.