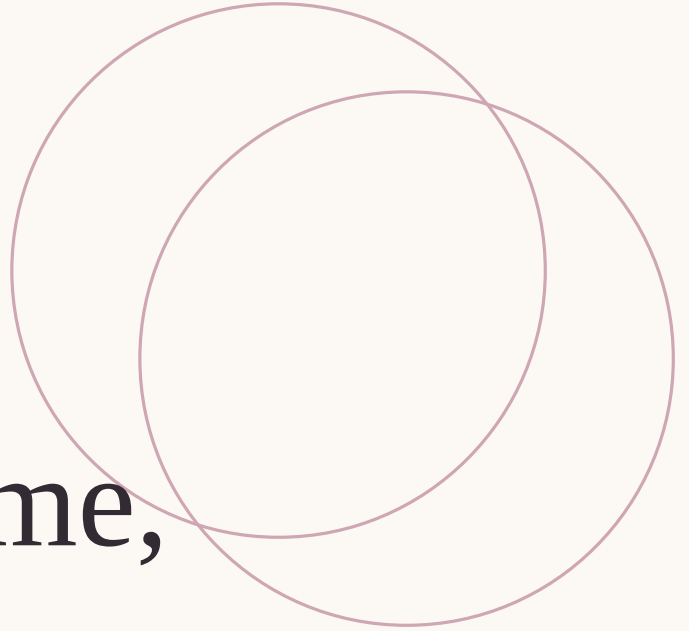


GUIDA ESPERIENZIALE GRATUITA

Posso essere me, con te?



Una guida esperienziale per dare spazio ai tuoi bisogni, confini e desideri nelle relazioni.

Chiara Mussari

Relazioni & sessualità consapevole

Prima di iniziare

Una lettera per te

Posso essere me, con te?

Dentro questa domanda abitano tanti desideri: poter dire ciò che sentiamo, mostrare una fragilità, esprimere un bisogno, vivere la sessualità senza dover interpretare una parte. Avvicinarci a qualcuno sentendo che c'è spazio anche per noi.

A volte, nel desiderio di essere amati, mettiamo da parte qualcosa. Tratteniamo parole, accettiamo ciò che non desideriamo, cerchiamo di assomigliare a ciò che immaginiamo l'altra persona voglia. Possiamo arrivare a conoscere molto bene le sue aspettative e fare fatica a riconoscere i nostri bisogni.

Ho pensato questa guida come un primo spazio di ascolto: un'occasione per fermarti e chiederti come stai, quale posto occupi nelle tue relazioni e che cosa desidera trovare espressione dentro di te.

Il mio lavoro si concentra soprattutto sulle relazioni amorose e di coppia, sull'intimità e sulla sessualità che prendono forma nell'incontro con un'altra persona. Molte delle riflessioni e delle pratiche che troverai qui possono però accompagnarti anche nelle amicizie e, prima ancora, nella relazione con te.

È una relazione che porti con te ogni giorno: nel modo in cui ti parli, ascolti il tuo corpo, accogli un'emozione o rispondi a un tuo bisogno. Per questo, nelle prossime pagine, ti inviterò a osservare anche come ti tratti quando qualcosa ti ferisce, quanto valore dai ai tuoi desideri e quale spazio concedi alle parti di te che fai più fatica ad accogliere.

La relazione con te

Prima di iniziare / continua

Anche la domanda “Posso essere me?” comincia dentro di noi. Posso riconoscere ciò che provo senza giudicarmi subito? Concedermi di cambiare idea? Ascoltare un desiderio prima di chiedermi se sarà accettato?

Puoi coltivare questa relazione con te mentre impari a stare con l'altra persona. Meriti ascolto, rispetto e amore anche nei momenti in cui stai ancora cercando di comprenderti.

Nel mio modo di accompagnare le persone, corpo, relazioni, sessualità e ricerca spirituale si intrecciano. Ci sono le sensazioni che chiedono attenzione, le parole che cercano una voce e le domande più profonde su ciò che sentiamo autentico, sul significato dell'amore e sulla connessione con la nostra anima.

Puoi attraversare queste pagine mentre vivi una relazione, dopo una separazione o in un periodo in cui desideri dedicarti a te. Quando un esercizio richiama un'altra persona, puoi partire da una relazione presente o passata; quando senti il bisogno di guardarti dentro, puoi chiederti come quel tema si esprime nel rapporto con te.

Porta con te curiosità e rispetto per i tuoi tempi. Alcune domande troveranno subito una risposta; altre potranno accompagnarti più a lungo.

Il mio invito è cominciare da qui: dare valore a ciò che senti e concederti il tempo di comprenderlo.

Con amore,
Chiara

Come attraversare questa guida

Ascolta. Scrivi. Scegli un piccolo passo.

Da dove cominciare

Puoi desiderare vicinanza e, allo stesso tempo, sentire che alcune parti di te restano in silenzio. Questa guida ti invita a osservare come stai nelle relazioni e a scegliere un piccolo passo che ti assomigli.

Come usarla

Dedica a ogni tappa il tempo che desideri. Parti da una situazione concreta, attuale o passata. Usa un tuo quaderno personale. Non ci sono punteggi, diagnosi o risposte giuste. Puoi usarla nel rispetto dei tuoi tempi.

La domanda che ti accompagna

Quanto spazio hanno ciò che sento, ciò che desidero e ciò che scelgo nella mia vita affettiva e sessuale?

Uno spazio per te

La relazione che porti in ogni incontro

Come ti stai accanto?

Prima di pensare a ciò che accade con un'altra persona, dedica una pagina al modo in cui ti tratti. Scegli un momento recente in cui hai commesso un errore, sentito un bisogno o cambiato idea.

Sul tuo quaderno

Che cosa mi sono detto o detta?

Quale emozione ho fatto fatica ad accogliere?

Di che cosa avevo bisogno?

Che cosa avrei detto a una persona cara nella stessa situazione?

Una voce più vicina

Scrivi una frase che riconosca ciò che hai vissuto e lasci spazio a una scelta. Per esempio: "Questa situazione mi ha ferito. Posso prendermi tempo per capire di che cosa ho bisogno". Cerca parole credibili per te, senza obbligarti a sentirti subito meglio.

Portalo nella giornata

Scegli un gesto di attenzione verso di te: rispettare una pausa, chiedere un aiuto, rimandare una risposta o dedicare tempo a qualcosa che desideri. Annota come ti senti prima e dopo.

Da riprendere lungo il percorso

Mentre esplori bisogni, confini e desiderio, torna a chiederti: quale spazio sto dando a me in questa esperienza?

1. Osservare come stai

Parti da un episodio, prima di dare un nome all'intera relazione.

Un punto di orientamento

Per questa guida guardiamo alla qualità della relazione attraverso comportamenti concreti: ascoltare un limite, rispettare una scelta, poter esprimere un disaccordo, assumersi la responsabilità delle proprie azioni. Le domande servono a riflettere, non a certificare che una relazione sia sana.

Prova sul tuo quaderno

Descrivi un episodio recente in poche righe: che cosa è stato detto o fatto? Poi separa tre aspetti: ciò che hai osservato oggettivamente (per esempio "Non ha risposto al messaggio"); il significato che gli hai dato tu (per esempio "Ho pensato di non contare") ; ciò che hai provato (per esempio "Ho sentito tristezza").

Fermati qui

In quella situazione potevi esprimerti? La tua richiesta è stata ascoltata, anche se non accolta? Che cosa avresti voluto fosse diverso?

Un piccolo passo

Scegli un solo episodio su cui desideri fare chiarezza. Evita conclusioni definitive sulla tua persona o su quella dell'altro.

2. Dare parole ai bisogni

Che cosa conta per te, sotto il fastidio o il silenzio?

Ascoltarti

Prova a cercare parole semplici: vicinanza, autonomia, riposo, chiarezza, affetto, rispetto. Un bisogno può avere più modi di essere accolto. Una richiesta esprime qualcosa di concreto che puoi proporre e discutere.

Completa queste frasi

In questo momento mi manca...

Per me è importante perché...

Una richiesta concreta che potrei fare è...

Se la risposta fosse no, vorrei capire...

Un esempio

“Quando passiamo la serata insieme e guardiamo spesso il telefono, mi sento distante. Mi piacerebbe avere un momento di attenzione reciproca. Ti va di cenare senza telefoni domani?”
Adatta le parole al tuo modo di parlare: non è una formula che garantisce una risposta.

Un piccolo passo

Scegli una richiesta circoscritta e realistica. Osserva sia la disponibilità dell'altra persona sia come ti senti nel formularla.

3. Riconoscere i tuoi confini

Vicinanza e libertà possono avere spazio nella stessa relazione.

Una scelta che ti appartiene

Un confine riguarda ciò a cui acconsenti e ciò che scegli di fare per rispettarci. Può riguardare tempo, privacy, contatto fisico o sessualità. Il consenso deve essere libero, specifico e può essere ritirato: aver detto sì prima non obbliga a continuare.

Tre frasi da esplorare

Un sì che sento mio è...

Un no che faccio fatica a esprimere è...

Una situazione su cui ho bisogno di tempo è...

Parole possibili

“Ho bisogno di pensarci.”

“Questo contatto adesso non mi va.”

“Vorrei fermarmi.”

“Possiamo riparlare quando ci sentiamo pronti ad ascoltarci?”

Prima di un confronto

Se temi ritorsioni, minacce, pressioni sessuali o violenza, non usare questi esercizi per esporti a un confronto rischioso. Cerca un sostegno individuale qualificato e un servizio antiviolenza del territorio. La responsabilità della coercizione è di chi la esercita.

4. Ascoltare corpo e desiderio

La sessualità può diventare uno spazio in cui conoscerti.

Domande sulla tua intimità

Quando mi sento a mio agio nel contatto?

Quali aspettative sul sesso porto con me?

Quanto spazio occupa l'attesa dell'orgasmo?

Che cosa mi piace e che cosa sento di dover dimostrare?

Che cosa vorrei poter dire prima, durante o dopo un incontro intimo?

Una mappa personale

Dividi una pagina in tre: "Mi piace", "Mi incuriosisce", "Non desidero". Puoi includere gesti, parole, ritmi, contesti o forme di vicinanza. Non devi provare nulla né condividere la mappa. Anche non desiderare un'esperienza merita rispetto.

Un piccolo passo

Individua una preferenza che vorresti riconoscere più chiaramente a te, prima ancora di comunicarla a qualcuno.

5. Scegliere ciò che ti corrisponde

La tua storia può essere ascoltata e interrogata.

Le idee che hai ricevuto

Scrivi una frase imparata sull'amore o sulla sessualità, per esempio: "Per essere amata devo accontentare". Dove ricordi di averla incontrata? Quanto la senti tua oggi? Distingui ciò che ricordi da ciò che ipotizzi: non serve ricostruire una causa certa per mettere in discussione un messaggio.

Il tuo significato dell'amore

Se per te anima e spiritualità hanno un posto in questo cammino, chiediti: che cosa sento profondamente autentico? Quali valori desidero vivere nell'intimità? Quale scelta concreta li esprimerebbe? La ricerca spirituale può accompagnare queste domande senza giustificare la sofferenza o chiederti di restare dove non vuoi.

Portalo nella settimana

Una cosa che ho riconosciuto...

Una cosa che desidero rispettare...

Un passo piccolo e concreto che scelgo...

Continuiamo da qui

Porta nella vita ciò che hai ascoltato

Uno spazio per approfondire

Se desideri esplorare ciò che è emerso, puoi conoscere il mio accompagnamento individuale su relazioni, corpo e sessualità. L'incontro conoscitivo dura 20 minuti e costa 20 euro. Se entro tre giorni scegli un percorso, la cifra viene scalata dal suo costo. Puoi scrivermi su Instagram qui: @chiara.mussari o su whatsapp 3917917211

Nota sulla guida

Queste pagine sono uno strumento di riflessione personale e non sostituiscono un percorso psicologico o sanitario. Non devi risolvere da sola o da solo una relazione: il cambiamento condiviso richiede la partecipazione dell'altra persona.

Con amore,
Chiara

[Scrivimi su Instagram](#)

[Scrivimi su WhatsApp](#)