Für Neueinsteigende, die die smigos erst mal kennenlernen wollen: Der smalltalk für Einsteiger.

Der smalltalk richtet sich ganz gezielt an Menschen, die zum ersten Mal den Schritt aus ihren eigenen vier Wänden wagen.

Egal, ob Du schon länger über SM nachdenkst oder erst kurz über Deine Neigung Bescheid weißt, hier hast Du die Möglichkeit mit Gleichgesinnten zu sprechen.
Hier erwartet Dich keine eingeschworene Gemeinschaft von jahrelangen Stammtischgängern, sondern die Möglichkeit, in einer angenehmen, geschützten und vertraulichen Atmosphäre einfach nur zuzuhören , gerne auch
zu reden und Menschen kennenzulernen, denen es ebenso geht.

Der erste Schritt zu einem solchen Treffen erfordert von vielen Menschen Überwindung und gewaltigen Mut.
Und darum haben wir uns vorgenommen, die Hemmschwelle so niedrig wie möglich zu halten - Deshalb halten wir den smalltalk, immer zum Quartalsende, in zweierlei unterschiedlichen Umgebungen ab:

a) Am Montag ca. zwei Wochen vor dem Quartalsende, ein Tisch etwas abseits vom Trubel, in einem sehr gemütlichen Restaurant.
Für ein unverbindliches und zwangloses Kennenlernen, sozusagen im Schutze der Öffentlichkeit.

b) Am letzten Montag jedes Quartals in einem uns dankenswerter Weise vom Verein FÖSS e. V. zur Verfügung gestellten Raum.
Gerade nicht in einer "öffentlichen" Kneipe. Für Privatsphäre und Anonymität ist also gesorgt.
Nur eine Bitte haben wir: Bitte erscheine pünktlich - wenn alle 10 Minuten ein "Neuer" eintrudelt, müssen wir mit dem Erzählen von vorn anfangen.

Bei beiden Veranstaltungen gilt: Es gibt keinen Bekenntniszwang und Du allein entscheidest, wieviel Du von Dir preisgeben möchtest.

Selbstverständlich darf auch an beiden Terminen teilgenommen werden.

Die nächsten Einsteigerabende finden im Juni 2024 statt:

- **am 17.06. (im Restaurant, ab 19:00h) und**
- **am 24.06. (in einem abgegrenzten Raum, um 20:30h)**

Anders als beim Stammtisch achten wir darauf, dass wirklich nur Einsteigende zum smalltalk kommen.
Das sind für uns all die Menschen, die entweder ihre Neigung zu SM gerade entdecken und nun erstmals auf andere Menschen zugehen. Oder auch Menschen, die neu bei smigo sind und die lieber nicht gleich zum "großen Stammtisch" gehen wollen.

Der Treffpunkt wird auf Anfrage bekannt gegeben
Interessiert? Dann bitte, gleich auf zum **Kontaktformular smalltalk-Team :-)**

****

Und für die Neueinsteigenden, die lieber gleich direkt den Anschluss zu den smigos finden wollen:

Du trägst in dir eine BDSM-Neigung und fragst dich, wie du den Einstieg schaffst? Du siehst Gefahren für dich, fragst dich ob deine Phantasien im BDSM „normal“ sind? Ist das BDSM?

Wir haben über 25 Jahre einen eigenen Smalltalk für Einsteiger geführt, in dem wir die wichtigsten Basics über BDSM vermitteln wollten. Oft ergaben sich noch Fragen oder Gespräche für die leider aus Zeitmangel nach der „Informationsvermittlung“ nicht mehr so viel

Zeit blieb, wie wir sie gern gehabt hätten. Im Zeitalter des Internets haben wir festgestellt, dass viele der „Informationswilligen“ aber den Ring der O etc. bereits selbst gegoogelt haben und über zum Teil sehr gutes theoretisches Wissen über BDSM verfügen… macht auch Sinn, viele wollen sich ja über eine Neigung bzw. Phantasie die sie in sich tragen, auch informieren. Nur haben sie aber leider wenige Orte, an denen sie mit ihren persönlichen Fragen eine Anlaufstelle finden. Ein freies Treffen, oft auch altmodisch „Stammtisch“ genannt, schafft auch Raum zum Austausch mit vielen verschiedenen Menschen. Oft müssen auch nur kleine Tipps gegeben werden, damit sich große Knoten in Luft auflösen.

*** Daher leben wir jetzt Integration ***:
Bei uns findet dein Einstieg sozusagen den ganzen Abend an unserem regulären Treffen statt und du hast dort die Möglichkeit, nur Gesprächen zu folgen oder dich gleich „unters Volk“ zu mischen und einzubringen oder kannst dich an bestimmte Menschen wenden, die dann ein persönliches Gespräch mit dir führen können. Damit kannst du praktisch gleich die Möglichkeit nutzen, Teil der Community zu werden. Ach ja eine kleine Warnung: Bei smigo zählt der Mensch und nicht sein Kink. An unseren Treffen wird sich über alles unterhalten, was Menschen an Themen mit bringen. Nicht nur über BDSM, aber nicht über Politik, Rassismus oder Religion.

!!!Es besteht JEDERZEIT die Möglichkeit Fragen zu stellen oder ein Gespräch über BDSM zu eröffnen!!! Wenn wir uns bei unseren Treffen nur über BDSM unterhalten würden, wären viel weniger Freundschaft zustande gekommen und wir hätten uns wahrscheinlich auch nicht seit über 25 Jahren was zu sagen.

VORWEG: Du kannst die Anregungen bzw. Teile der Aussagen dort finden bzw. als Weiterführung ins Thema neben guten Internetseiten eine Podcast-Empfehlung:
=> *Auszug aus: BDSM ist einvernehmliche Gewalt. Das ist für viele das Erregende daran.“ Podcast Zeitonline „ist das normal?“. Hinweis: hier erschien auch eine 3-teilige Podcast-Reihe über BDSM vom 17.09.2019, 24.09.2019 und 01.10.2019.*

Im BDSM gibt es keine „Bibel“ oder ein Buch in dem die goldenen Regeln, Verpflichtungen und der oft so erwünschte bzw. ersehnte „Leistungskatalog“ zu finden wären.

Es gibt nur eine Regel: Nach der Session muss es allen Beteiligten mindestens so gut gehen, wie vor der Session. Im Idealfall geht es allen Beteiligten besser. Das heißt nicht, dass es in der Session allen Beteiligten „gut gehen“ muss. In einer SM-Session wird der Maso-Part „leiden“. BDSM wird für Außenstehende, egal ob mit BDSM vertraut oder sog. „Vanilla“ nie abschließend bewertet werden können. Eine Ohrfeige, Peitsche, Bondage, DS… im ersten Moment „Gewalt“, jedoch BDSM wenn es sich um einvernehmliche Handlungen handelt. Deswegen ist im BDSM die Kommunikation so unglaublich wichtig. Wir reden vorher IMMER und IMMER WIEDER über Bedürfnisse, Phantasien und deren Umsetzungspotential, Gefahren und Ängste, Grenzen die wir haben oder die der*die andere für einen sieht. Die Kommunikation sollte immer ehrlich und offen sein, ohne eine Erwartungshaltung erfüllen zu wollen (egal ob die eigene oder die des*r Partners*in), ohne sich zu schämen oder den Gedanken zu haben, dass man nicht „genügt“ oder mit Verlustangst konfrontiert wird.

BDSM ist kein statisches Konstrukt, sondern es unterliegt vielen Faktoren, an denen es wachsen oder scheitern kann. Neigungen können sich ändern, die Lebenssituation, der Alltag… die Persönlichkeit kann sich durch Erlebnisse etc. verändern bzw. weiter entwickeln.

Im BDSM versuchen wir uns an einen Art „Kodex“ zu halten. Vielleicht hast du schon von SSC und RACK gehört. Wir empfehlen auch die sog. 70%-Regel.

SSC bedeutet Safe, Sane, Consensual. Das heißt

- so sicher wie möglich (keiner macht mal xyz ohne sich vorher zu informieren, Risiken und Grenzen, Fallstricke abzuklären, ggf. die Praktik zu üben etc.)
- bei klaren Verstand (keine bewusstseinsverändernden Substanzen oder auch: nicht im Zorn! DS ist kein Mittel zur Rache)
- einvernehmlich (alle Beteiligten stimmen der Praktik zu) und WICHTIG!: Nicht die Position im BDSM ist der*die „Verantwortliche“ um das möglichst herauszuarbeiten, sondern der Part, der mehr Erfahrung hat. Man kann das Bemühen nach der Einvernehmlichkeit nicht auf den unerfahrenen Part abwälzen oder sich hinter seiner Position verstecken.

Das sind die Merkmale, wie sich BDSM von Gewalt abgrenzt.
!!! Hast du als Mensch mit deinen Gefühlen, Bedürfnissen, Wünschen im Mind-Set des anderen keinen Platz und Raum oder respektiert er*sie dich nicht, dann bist du nur Erfüllungsgehilfe. DAS IST KEIN BDSM. Auch wenn mit Machtgefälle „gespielt“ wird, so zählen alle Beteiligten als Menschen!!!
=> Gefällt dir nicht, was der andere tut und er*sie hört z.B. nicht auf, wenn du ein Safeword, Stop oder Gelb/Rot sagst, dann ist dies Gewalt und KEIN BDSM.
=> Musst du nur tun, was der*die andere will und bekommst deine (kommunizierten) Bedürfnisse nicht gestillt, dann ist dies Missbrauch und KEIN BDSM.
=> Ärgert dich der andere z.B. ständig mit deinen Tabus, obwohl du die Regel aufgestellt hast, dass ein Tabu kein „Limit“ ist und unbedingt aus dem BDSM herauszuhalten ist, ist das eine Grenzüberschreitung und KEIN BDSM.

SSC ist die Basis auf der BDSM gelebt werden kann. Es ist zwar argumentatorisch plausible von RACK zu reden, aber wir empfehlen RACK definitiv nur für erfahrenere BDSMer und in der Regel wächst man in z.B. RACK und/oder 24/7-Konstellation hinein und startet so nicht „durch“.

Die 70%-Regel besagt z.B. wie oben genannt, dass man in etwas „hineinwächst“. Sie besagt aber auch schlicht, dass
1.) Wenn sich einer der Beteiligten bei etwas nicht sicher ist, dann macht er*sie nur 70%

2.) Die ersten Sessions sollen keinen „vom Hocker hauen“, sondern Vertrauen und Raum für das Bedürfnis nach mehr schaffen. Hier geht es um sich kennen lernen, eine Basis und den Grundstein für Vertauen schaffen. Keiner setzt sich einem unrealistischen Erwartungsdruck aus, den sie*er nicht erfüllen kann. Das hat auch nichts mit den eigenen Fähigkeiten zu tun, aber du weißt ja selbst noch nicht mal mit wem du es genau zu tun hast.

Der Absturz ist etwas was ALLEN passieren kann. Einsteiger können ihre Grenzen und negativen Trigger oft noch nicht kennen und auch dem „alten Hasen“ kann ein Absturz passieren. Auch wenn man eines Tages der Wahrheit ins Gesicht sehen muss, dass es keine BDSM-Konstellation ist, in der man sich befindet, kann man Hilfe suchen wollen. Leider sind die offiziellen Anlaufstellen für das Thema BDSM nicht geschult und auch der*die Therapeut*in kann damit überfordert sein und eher ein abwertendes Bild haben, als dass offen und vorbehaltslos nachgefragt wird. Auch wenn BDSM mit gewissen Themen in der Gesellschaft angekommen ist, so sind noch längst nicht alle „Spielgebiete“ des BDSM auch in der Gesellschaft bekannt und toleriert. Die Stigmatisierung findet immer noch statt. „Be careful“ bezieht sich auch darauf, wen du mit deiner Neigung ins Vertrauen ziehst oder mit wem du BDSM leben möchtest. Auch „Liebe“ ist leider kein guter Ratgeber bei der Findung eines passenden Gegenparts.

Wenn du den Einstieg in den BDSM wagen möchtest, dann such dir bitte auch verschiedene Menschen mit verschiedenen Ansichten, Neigungen, Erfahrungen (z.B. Stammtisch) als begleitende Personen. Auch zu wissen was man nicht möchte hilft dem näher zu kommen, was man möchte und Scheuklappen haben im BDSM hoffentlich nur PET-Player.

Wenn du den Schritt wagen möchtest, dann bist du an einem der Münchner Stammtische bestimmt richtig und bei smigo herzlich willkommen.

Wir freuen uns immer über neue Gesichter!

smigo hinterlässt Spuren
Bunt ist nicht die Summer der Praktiken,
sondern der Mensch

Smalltalk – das (frühere) Einsteigerteam