

## Sub-Selfcare

"Pass auf Dich auf!" Ja, aber wie eigentlich?

Wir wollen heute darüber sprechen, was Selfcare für den unten spielenden Part (devot und/oder masochistisch) alles beinhalten kann.

Zum Beispiel:

- wie man ungesunde Beziehungsmuster - vor allem im BDSM- und D/s Kontext - erkennen kann, vielleicht
- sogar, bevor sie entstehen. Und was man tun kann, wenn man bereits in diesen steckt.
- den eigenen Umgang mit körperlich und/oder emotional herausfordernden Spielsituationen
- den Umgang mit den eigenen Emotionen und Achtsamkeit
- das Selbstbild im und außerhalb des Spiels
- Kommunikation im Spiel, davor und danach
- Was tun bei einem emotionalen Absturz?

Unbedingt für Einsteiger\*innen geeignet.

Der Themenabend wird im Aprilmonat wegen der Pandemiebekämpfung in einer Telegram-Gruppe stattfinden.

---

### Informationen zum Diskussionablauf vorab

Die Diskussion wird schriftlich und mit Bildern stattfinden. Mikro und Kamera werden nicht benötigt.

Am Anfang werden wir jede Person bitten, sich und den eigenen Bezug zum Thema kurz vorzustellen.

Wir Moderierenden von SMIGO legen in der Diskussion Wert auf: höfliches und respektvolles Verhalten, Aufgeschlossenheit gegenüber Andersgeartetheit sowie umsichtigen Umgang mit persönlicheren Äußerungen anderer Mitdiskutierender.

Loggt euch bitte ca. eine Viertelstunde vor Beginn ein, damit wir um 20 Uhr anfangen können.