

## 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.

---

## Informationen zum Online-Treffen

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

### Zugang zum Diskussionsraum

Den dazugehörigen Einladungslink findet ihr hier:

<https://t.me/joinchat/PC74nE45Yz1fl89GbD2J-Q>

Wenn ihr zuvor Telegram installiert habt, gelangt ihr mit dem Klick auf diesen Link direkt in die Gruppe.

Wenn ihr Telegram noch nicht installiert habt, findet ihr die Downloadmöglichkeiten über euren Appstore oder z.B. hier: <https://telegram.org/apps>

---

### Sicherheits- und Anonymitätshinweis

Die Grundeinstellungen von Telegram sind derart, dass eure Telefonnummer nur für die Personen sichtbar ist, die sich ohnehin in der Kontaktliste von eurem Handy befinden.

Die Einstellungen könnt ihr wie folgt überprüfen und ggf. ändern:

1. Geht in das Telegram-Menü und dort auf "Einstellungen" / "Settings".
  2. Dann auf "Datenschutz und Sicherheit" / "Privacy and Security"
  3. Dann auf "Telefonnummer" / "Phone Number"
  4. Dort könnt ihr die Einstellungen einsehen und ändern.
- 

### **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 Andersgertetheit sowie umsichtigen Umgang mit persönlicheren Äußerungen anderer Mitdiskutierender.

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

---

## **Moderationsweise**

Nach unserem ersten Themenabend auf Telegram im vergangenen Monat haben wir vom Moderationsteam des SMIGO-Thememabends beschlossen, unsere Moderationsweise zu verändern und sie den Notwendigkeiten des Mediums anzupassen.

Im folgenden erhaltet ihr einen Überblick über die Neuerungen in unserem Vorgehen.

Wenn ihr wollt, könnt ihr euch hier vorab damit vertraut machen, wie wir den kommenden Themenabend moderieren werden.

---

## **Aufgabenverteilung:**

ArachneXX (Nick auf der Sklavenzentrale: Arachne) übernimmt die Hauptmoderation. Sie gibt an, worüber und wie lange Diskutiert wird und greift bei Bedarf Äußerungen einzelner auf.

Suri\_Cat ( Nick auf der Sklavenzentrale: Suricat) macht die Nebenmoderation. Sie schickt Hinweise an die Moderation. Ihre Äußerungen beginnen mit "Hinweis an die Moderation:". Die Moderation kann, muss aber nicht auf diese Hinweise eingehen.

---

Ripley (Nick auf der Sklavenzentrale: Fortune Cookie) macht die Nebenmoderation im Hinblick auf Zeit und Technik. Sie ist am Anfang des Themenabends dafür zuständig, inaktive Personen nach einem Hinweis aus der Gruppe zu nehmen. Mit Meldungen darüber, wie viel Zeit schon vergangen ist, unterstützt sie alle Diskutierenden, sich an die Zeitvorgaben zu halten.

Bei Bedarf koordinieren sich Haupt- und Nebenmoderation untereinander in einem anderen, nur für sie einsehbaren Telegramchat.

Wegen Änderungen in der zeitlichen Verfügbarkeit der Moderatorinnen haben wir unsere Aufgaben gegenüber dem letzten Monat umverteilt.

---

### **Ablauf:**

**Vorstellungsrunde:** Nach einer Kurzvorstellung des Themas durch die Hauptmoderation beginnen wir mit einer Vorstellungsrunde, in der alle Anwesenden in einigen Sätzen angeben, wie sie zum Thema des Abends stehen und / oder sich allgemeiner im BDSM verorten.

Alle Teilnehmenden werden gebeten, sich und ihr Interesse am Thema zumindest kurz vorzustellen.

**Unterthemen:** Anschließend besprechen wir nacheinander 2 bis 3 dieser Unterthemen in je ungefähr 30-40 Minuten:

- Wie sehe ich mich oder Andere als Sub?
- Was tut mir / einem\* Sub vor und nach einer BDSM-Session gut?
- Wie kann ich im Umgang mit (potentiellen) Spielpartnern\* zu einer konstruktiven Kommunikation beitragen?

**Diskussionsverlauf:** Bei jedem dieser Unterthemen gehen wir nach dem selben Schema vor, um allen Mitmachenden die Orientierung bezüglich der erwünschten Kommunikationsweise und die Konzentration auf die Diskussionsinhalte zu erleichtern:

**Brainstorming:** Nach einer Kurzvorstellung des Unterthemas durch die Hauptmoderatorin beginnen wir mit einem Brainstorming: 3 Minuten lang können alle Mitdiskutierenden ihre spontanen Ideen zum Thema sammeln oder äußern, was ihnen dazu besonders am Herzen liegt. Im Brainstorming schreibst du an die ganze Gruppe.

Bitte bedenke hier: Je genauer wir von der Moderation erfahren, wie du genau zum Thema stehst und was dich interessiert, desto besser können wir im weiteren Diskussionsverlauf darauf eingehen.

**Einzelfragen und Informationsinputs:** Ausgehend von ihrer Vorbereitung und unseren Äußerungen im Brainstorming schlägt die Hauptmoderatorin jetzt einzelne Fragen vor oder bietet kurze Texte oder Bilder zur Information und als Diskussionsgrundlage an. Sie gibt an, wie lange eine Frage diskutiert werden soll und weist darauf hin, wenn diese Zeit vorbei ist. Innerhalb von 15-20 Minuten besprechen wir hier verschiedene Einzelfragen zum jeweils aktuellen Unterthema.

Bedenke hier bitte, dass du deine Äußerungen hier der ganzen Gruppe gelten.

Achte bitte auf die Zeitbegrenzung. Denn auf Telegram kann es sonst passieren, dass einzelne noch etwas zu einer vorangehenden Frage schreiben, während im Chat bereits eine ganz andere Frage diskutiert wird. Ohne Beachtung der Zeitbegrenzung entsteht schnell ein Durcheinander.

**Freie Diskussion in kleineren Gruppen:** Einige Aspekte oder Punkte der bisherigen Diskussion von Einzelfragen fandest du vielleicht spannend oder du möchtest vielleicht auf die bisherigen Äußerungen einzelner Personen genauer eingehen. Jetzt hast du in der freien Diskussion für die Dauer von ungefähr 10 Minuten den Raum dazu. Die Hauptmoderatorin eröffnet die freie Diskussion.

Achte in diesem Teil bitte darauf, dass du z. B. mit einem @ und dem Namen der adressierten Personen in jeder deiner Äußerungen klarmachst, an wen du schreibst. Sonst wird es schnell unübersichtlich.

Unser Tipp an dich wäre: Schau zuerst, ob adressierte Personen mit dir darüber chatten möchten, bevor du sehr lang dazu schreibst.

**Abschluss eines Unterthemas:** Die Hauptmoderation beendet jetzt das Unterthema. Sie kann zum Abschluss noch in die Runde fragen, ob Einzelne zu bestimmten Punkten noch Redebedarf haben oder noch etwas anmerken möchten. Oder sie bittet alle Diskutierenden nur um ein kurzes Feedback dazu, was sie aus den Diskussionen zu diesem Unterthema mitgenommen haben.

Danach gehen wir zum nächsten Unterthema über.

**Abschluss des Themenabends:** Zum Schluss freuen wir uns, von euch kurze Stellungnahmen darüber zu erhalten, wie euch die Moderationsweise gefallen hat und was ihr persönlich aus diesem Themenabend mitnimmt.

Bis Montag!