

## Atemkontrolle

An diesem Themenabend werden wir uns mit Atmen im Zusammenhang mit BDSM-Praktiken beschäftigen.

Nach einer Vorstellungsrunde, in der alle Anwesenden kurz sich mit ihrem Bezug zu BDSM und spezieller zu diesem Thema vorstellen, wird von der Moderierenden Arachne kurz Grundlegendes zur menschlichen Atmung sowie zu den körperlichen und emotionalen Auswirkungen verschiedener Atmungsweisen präsentiert. Anschließend erproben oder besprechen wir in kleineren Gruppen, welche Erlebnisse wir mit verschiedenen Arten zu Atmen machen oder gemacht haben. In der Gesamtgruppe tragen wir anschließend diese Erfahrungen zusammen.

Von diesen Erfahrungen aus gehen wir in einem nächsten Schritt darauf ein, wie verschiedene, selbstgesteuerte und fremdgesteuerte Arten zu atmen in BDSM-Spielen eingebunden sein können und sich auf die emotionale Dynamik des Spiels in der Regel auswirken. Wir beschäftigen uns hier auch mit Techniken, durch die in BDSM-Spielen die Atmung einer Person durch Anweisungen gesteuert werden können.

Abschließend kommen wir zu den Möglichkeiten und Risiken von einvernehmlichen Atemkontrollspielen mit Einsatz physischer Mittel. Hierzu werden insbesondere auch die körperlichen Risiken einzelner Praktiken präsentiert. Wir tauschen uns hier auch zu unseren Erfahrungen und Ansichten bezüglich riskanterer Praktiken aus.

Sollten wir noch Zeit haben, ist es möglich, zu besprechen, ob und wie wir aktuell mit dem Atmen in Verbindung stehende gesellschaftliche Ereignisse wie beispielsweise die Corona-Pandemie oder den Mord von George Floyd in unsere BDSM-Spiele einbauen oder einbauen möchten. Wir können abschließend auch auf Fragen eingehen, die in bisherigen Diskussionen aufgekommen sind oder die einzelne gerne genauer besprechen möchten.

Wegen der Corona-Lage findet der Themenabend wieder online statt, und zwar über Audio/Video-Konferenz in Discord.

## Informationen zum Online-Treffen

Wie die letzten beiden Male findet der Themenabend diesmal in Discord als Audio/Video-Konferenz statt.

Link zum Smigo-Themenabend-Server:

<https://discord.gg/JmPZARCV7E>

Das Treffen findet im Kanal "Themenabend" statt.

Am besten probiert ihr den Link vorher mal aus, damit noch Zeit für Rückfragen besteht. (Der Server ist schon zugänglich.) Auf PCs kann man sich wahlweise per Browser oder per App einwählen. Bei Zugang von Mobilgeräten muss man die Discord-App installieren.

Grundsätzlich ist empfehlenswert, sich im Vorfeld die App herunterzuladen und sich einen Discord-Account anzulegen. Andere Teilnehmer\*innen sehen nur euren Nick.

Datenschutzinformationen zu Discord findet ihr unter <https://support.discord.com/hc/de/sections/115000344951-Datenschutz-und-Richtlinien>

Zeit: 05.04.2021, 20:00 - 22:00

Moderation: Arachne