

Atemkontrolle

Wir beschäftigen uns diesmal mit einem Thema, das sowohl innerhalb als auch außerhalb der BDSM-Community eine traurige Berühmtheit erlangt hat, und doch für viele Menschen eine enorme Faszination und Anziehungskraft besitzt: Atemkontrolle.

Dabei erklären wir die Anatomie von Atmung und Kreislauf, kümmern uns um die körperlichen und mentalen Effekte eines Atemstillstandes und sehen uns einzelne Atemkontroll-Techniken mit Blick auf Wirkung und Risiken an. Wir werfen auch einen Blick auf Gasmasken und ihre Besonderheiten.

Wir untersuchen ferner, was wir tun können, um die Risiken zu reduzieren und erörtern, wie ein Notfall in einer Session mit Atemkontrolle aussehen könnte.

Bei Interesse dürfen entsprechende Masken gerne mitgebracht werden. Aus Rücksicht auf andere Menschen im SHZ bitten wir jedoch darum, diese nicht offen durch das Gebäude zu tragen und erst im Veranstaltungsraum auszupacken.

Moderation: Tinkerer

Ort: SHZ München, Westendstr. 68, 80339 München, Raum G4 im II. Stock rechts

Das SHZ ist mit der Trambahn 18/19/29 Haltestelle Schrenkstr. in 15 Minuten vom Hauptbahnhof zu erreichen. Parkplätze gibt es auf der Landsbergerstr. in 100m Luftlinie.

Zeit: 7. August 2023, 20.00 Uhr bis 22.00 Uhr.

Danach gehen viele der Teilnehmenden noch zum Weiterratschen in ein nahegelegenes Lokal.