

Leitfaden für ein Konsensgespräch im BDSM-Kontext

Dies ist ein kleiner Leitfaden für ein Konsensgespräch, an dem ihr euch entlanghangeln könnt. Er erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, sondern soll als Anregung dienen, wichtige Themen gemeinsam und ehrlich anzusprechen. Am Anfang kann es sein, dass ihr noch nicht alle Fragen in Ausführlichkeit beantworten könnt, doch dennoch ist es wichtig, sich diese Themen vor Augen zu führen und darauf zu achten.

1. Wie geht es mir heute? / Wie ist mein allgemeiner Gesundheitszustand?

- akute Beschwerden?
- chronische Beschwerden?
- nicht nur physische Dinge, sondern auch Mental Health ansprechen! (z.B. Trigger?)
- wenn Krankheiten vorliegen, die einen medizinischen Notfall auslösen können, Partnermensen einweisen, in das, was dann zu tun ist (z.B. Notfallmedikamente?)
 - insb. beim letzten Punkt: körperliche und mentale Fähigkeiten richtig einschätzen, verantwortungsbewusst und ehrlich sein

2. Warum wollen wir gemeinsam BDSM praktizieren?

- sind sexuelle Handlungen erwünscht? Ist Nacktheit in Ordnung?

3. Was ist unser Safeword?

- nutzen wir das Ampelsystem?
(grün = alles okay, gelb = langsamer, rot = Abbruch)
- was ist unser Safeword, bzw. unsere Safe“handlung“, wenn Sub nicht sprechen kann?
(z.B. Schnippsen? Etwas lautes Fallen lassen? Hundeklicker?)

4. Über konkrete Wünsche, Neigungen, Grenzen, Tabus sprechen

- redet offen und ehrlich, dann ist die Chance höher, dass ihr bekommt, was ihr euch wünscht
- kommuniziert euch, was Grenzen und Tabus sind
(niemand als ihr selbst kennt eure Grenzen und Tabus, dh. ihr seid selbst dafür verantwortlich, diese eurem Partnermensen mitzuteilen)

5. Woran erkenne ich, wenn du etwas magst? Wenn du etwas nicht magst?

- z.B. manche Menschen werden bei tiefem Genuss sehr ruhig, manche Menschen werden sehr ruhig, wenn sie überfordert sind
- Was passiert, wenn du weinst?
(Weinen ist für manche Menschen völlig normal, für andere ist es ein Zeichen von Überforderung bzw. Grund für einen Abbruch)

6. Wie soll die Aftercare aussehen?

- manche Menschen bevorzugen es, einfach in Stille zu kuscheln, manche haben das Bedürfnis, nach der Session darüber zu reden
- soll nach der Session etwas bereitgehalten werden?
(z.B. ein Glas Wasser? Eine Decke?)

7. Über Risiken und mögliche Folgen sprechen

- > **Auch das Erfahrungslevel der Beteiligten berücksichtigen**
- was sind Risiken, der Handlungen, die wir ausführen möchten? Was ist mit sichtbaren Spuren?
- Was passiert, wenn eine Person ernsthaft verletzt wird? Auch langfristige Auswirkungen beachten und überlegen, ob das Risiko eingegangen werden soll
- evtl. Notfallkontakte austauschen