NESTWÄRME

SPIELREGELN

Nimm dir Zeit

Gönne dir Langsamkeit. Z.B. wenn du ein Angebot zum Kuscheln oder zu einer Berührung bekommst – lass dir einen Moment zum Spüren und antworte erst, wenn Du Klarheit hast.

Miteinander abstimmen

Konsens ist etwas Lebendiges. Wir können nachfragen, ausprobieren und gemeinsam herausfinden was sich für beide schön und stimmig anfühlt.

Wir üben, uns ehrlich zu spüren und nur den Dingen zu folgen, die sich wirklich nach JA anfühlen. Denn Berührung tut nur dann gut, wenn sie wohltuend und erwünscht ist.

Nur klare JAs sind ein JA. VIELLEICHT ist (erstmal) ein NEIN. Wir respektieren ein NEIN nicht nur, sondern wir feiern den Mut, ein NEIN mitzuteilen.

Ein NEIN bedeutet nicht Ablehnung, sondern: „Ich achte gerade gut auf mich." Versuche, es nicht persönlich zu nehmen.

Kommunikation und Grenzen bringen Klarheit, Sicherheit und Entspannung ins Miteinander.

Frei im Kontakt

Jeder Moment steht für sich. Wenn du genug von einem Kontakt hast, ob beim Dance oder beim Kuscheln – verabschiede Dich und zieh weiter. Erklärungen sind nicht nötig.

Selbstfürsorge

Check immer wieder bei Dir ein, wähle was Dir gut tut und sorge für Dich. Du trägst die Verantwortung für Dein Erleben.

Ansprechperson

Du kannst Dich im Laufe des Abends jederzeit an mich, Joanna, wenden. Mit einer Frage, bei Unwohlsein oder wenn Du Unterstützung brauchst.

Alles ist eine Einladung

Du musst nichts tun. Du darfst immer pausieren, stoppen oder in den Solo-Space gehen.

Freundschaftlicher Raum

Kein Küssen, keine sexuellen Berührungen und Handlungen. Wenn beim Kuscheln Lust auftaucht – nimm sie wahr und erfreu Dich an ihr. Entscheide dann was Du mit ihr machst, ohne sie mit dem Menschen zu vertiefen oder auszuleben. Du kannst Dein Empfinden aussprechen, auf leichte Distanz gehen oder z.B. mit der Lust auf der Tanzfläche tanzen.

Mensch zu Mensch

Hier geht es um Menschsein im direkten Kontakt. Wir können alle miteinander kuscheln und tanzen – jenseits von Geschlechterrollen. Alle Konstellationen sind willkommen. Wichtig ist die Bereitschaft, einander respektvoll und konsensbasiert zu begegnen.

Natürlichkeit

Das Event ist rauch-, alkohol- und drogenfrei. Bitte verzichte auf Parfüm bzw. Rasierwasser. Deo ist fein. Wir tanzen barfuß.

Safer space

Wenn es nötig wird, behalte ich mir vor, Jemanden aus dem Event auszuschließen, damit der Raum für alle sicher und respektvoll bleibt.